

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة أم القـرى
كلية التربية بمكة المكرمة
الدراسات العليا

نموذج رقم (٨) *

إجازة أطروحة علمية في صيغتها النهائية
بعد إجراء التعديلات المطلوبة

الاسم رباعى : اسامه احمد نامر ظافر
الدرجة العلمية : الماجستير
القسم : التربية الاسلام والمقارنه
التخصص : تربيته اسلاميه
عنوان الأطروحة : تطبيقات تربويه لبعض المفاهيم الصحية المستنبطه من الكتاب والسنة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد ،،

فبناءً على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الأطروحة المذكورة عاليه والتي تمت مناقشتها بتاريخ
٢٤ / ٧ / ١٤١٠ هـ بقبول الأطروحة بعد إجراء التعديلات المطلوبة ، وحيث قد تم عمل اللازم .

فان اللجنة توصي بإجازة الأطروحة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلباً تكميلياً للدرجة العلمية
المذكورة أعلاه والله الموفق .

أعضاء اللجنة

المشرف : د . عبد الرحمن عبد الله الشمري أ . د . محمد خير العرقسوسي
مناقش من القسم : د . عبد الرحمن محمد النجار
مناقش من خارج القسم : د . نجم الدين عبد الغفور الانديجاني
رئيس قسم التربية الاسلامية والمقارنه : د . نجم الدين عبد الغفور الانديجاني

* يوضع هذا النموذج أمام الصفحة المقابلة لصفحة عنوان الأطروحة في كل نسخة



المملكة العربية السعودية
وزارة التحليم العالي
جامعة أم القرى
كلية التربية

تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة

٣٧٣٧

إعداد الطالب
أسامة أحمد ناصر ظافر



إشراف الدكتور
عبد الرحمن الشميري

دراسة مقدمة لقسم التربية الإسلامية والمقارنة
في كلية التربية بجامعة أم القرى
متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية الإسلامية

١٤١٠ هـ

ملخص البحث

عنوان البحث : تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة .

اسم الباحث : أسامة أحمد ناصر ظافر
الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى استنباط المفاهيم الصحية المتضمنة في التعاليم الاسلامية والمستمدة من الكتاب والسنة ، وجمعها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة واستنباط أساليب التربية الصحية الاسلامية منها ، وأهم سماتها المميزة لها ، والقيام بتطبيقات تربوية داخل النظام المدرسي وخارجه .

ويوضح الفصل الأول من هذه الدراسة أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بصحة البدن وحمايته ورفع كفاءته ، عن طريق الحفاظ على نظافته ، وتغذيته التغذية المناسبة ، ومراعاة نشاطه وراحته ، ومن ثم توظيف هذه التعاليم من خلال تطبيقات تربوية تعتمد على الاستفادة من الاثر العقائدي كأسلوب تربوي يضمن التزام المسلم بالسلوك الصحي المناسب الذي يرفع المستوى الصحي للأمة ، واتقان أدائه ، والاستفادة من التشريعات الاسلامية كدوافع لهذا السلوك ، والاستفادة أيضا من الأساليب العملية التي اتبعها الرسول صلى الله عليه وسلم في تربية وتوجيه أصحابه رضوان الله عليهم مثل القدوة والموعظة بكافة أشكالها ، والتربية بالاحداث .

ويوضح الفصل الثاني في مبحثه الأول أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بصحة البيئة وحمايتها والمحافظة على نقائها وبقائها ، ويوضح المبحث الثاني من هذا الفصل أهم التعاليم الاسلامية المتعلقة بالصحة الجنسية وحماية المجتمع المسلم من شروخ الاباحية والتحلل الجسمية والاجتماعية ومن ثم تطبيقات تربوية تسير على نفس منوال التطبيقات التربوية التي سبقت في الفصل الأول .

ويوضح الفصل الثالث أهم الأساليب التربوية المستنبطة من تعاليم الاسلام الصحية ، والاستفادة من الميزات التربوية والعلمية لهذه التعاليم في صياغة مناهج خاصة للتربية الصحية الاسلامية ، والتعرف على أهم خصائص هذه المميزات التربوية والعلمية لها . وتعتمد الدراسة المنهج الاستنباطي حيث تم جمع الآيات والاحاديث المشتملة على المفاهيم الصحية المتعلقة بموضوع الدراسة ، ثم مراجعة التفسير المعتمدة لتلك الآيات والاحاديث ، ومن ثم تقسيمها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة ، وتوظيف التعاليم المستنبطة منها توظيفا تربويا عن طريق القيام بتطبيقات تربوية داخل النظام التعليمي وخارجه .

وأظهرت الدراسة عدة توصيات من أهمها الدعوة الى صياغة منهج تربوي اسلامي للتربية الصحية يربط بين المعلومات والتثقيف الصحي وبين التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية ، ليكتسب الزاماً وقداًسة دينية ، ونشر التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية بين أفراد المجتمع بشتى الوسائل الاعلامية ، لرفع مستوى الوعي الصحي بالسلوكيات الصحية التي تحقق رفع المستوى الصحي للمجتمع المسلم ، سد سبل الاشارة الجنسية ومحاربة الافلام والمجلات والصور الخليعة ، ومنع الاختلاط ... الخ من وسائل الاشارة الجنسية ونشر أضرار العلاقات الجنسية المنحرفة على صحة الفرد وصحة المجتمع ، والقيام بحملة عقائدية صحية تتخذ من تعاليم الاسلام مرتكزا في الدعوة الى اتباع أفضل السبل الصحية لوقاية الفرد والمجتمع من أضرار عدم اتباع السلوكيات الصحية . هذا وأسأل الله التوفيق والسداد .

الباحث

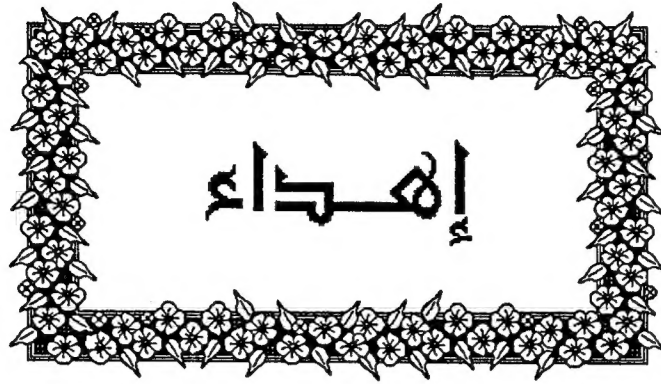
المشرف على البحث

يعتمد عميد كلية التربية

اسامه احمد ناصر ظافر

د/عبد الرحمن عبد الله الشمري

د/هاشم بكر حريري



إهداء

إلى من أضاء طريقي الحلمي بتوجيهاتها و دعائهما
وأخذنا بيدي في مدارجه ، ولا زالا يحوطاني برعايتهما
أقدم هذا الجهد الذي هو ثمرة من ثمار غرسهما
مع دعائهما لهما بالبقاء وطول العمر ...



شكر وتقدير

الحمد لله الذى تتم بففضله الصالحات ، وأشكره على عظيم مننه وتوفيقه ثم أشكر أستاذى الدكتور عبد الرحمن الشميرى على ما بذله من جهد وتوجيه خلال اعدادى لهذه الدراسة .

كما أشكر أساتذتى الافاضل الذين تلقيت على أيديهم العلم والمعرفة طوال حياتى الدراسية ، وأخص بالشكر منهم عميد كلية التربية ورئيس قسم التربية الاسلامية والمقارنة وأعضاء هيئة التدريس الافاضل .

كما أتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة .

كما لايفوتنى شكر هيئة الاعجاز العلمى فى القرآن والسنة برابطة العالم الاسلامى وعلى رأسهم الشيخ عبد المجيد الزندانى على ما قدموه من مساعدات علمية مشكورة .

وأرجو الله أن يديم توفيقه على الجميع ، ويرزقنا حسن

شكر النعم .

قائمة المحتويات

المفحة

أ	ملخص البحث
ب	اهداء
ج	شكر وتقدير

الفصل التمهيدي

٢	المقدمة
٥	موضوع الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٧	منهج الدراسة
٨	حدود الدراسة
٩	الدراسات السابقة

الفصل الأول

المبحث الأول : الصحة والمرض في الاسلام

١٢	توطئة تاريخية
١٥	نظرة الاسلام للصحة والمرض

المبحث الثاني : صحة البدن

أولا : النظافة :

٢٨	توطئة
----	-------------

الصفحة

أهم مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة :

٣٠ الاستطابة
٣٦ الوضوء
٤٢ الغسل
٤٦ سنن الفطرة

ثانياً : التغذية :

٥٨ توطئة
	التوجيهات الغذائية الواردة فى القرآن والسنة :
٥٩ (أ) الرضاعة
٦٣ (ب) تلبية حاجات الجسم الغذائية
٦٦ (ج) عدم الاسراف فى الطعام والشراب
٦٩ (د) تحريم بعض الاطعمة والاشربة الضارة بالصحة ..
٧٠ الاطعمة المحرمة
٧١ تعريفات
٧٢ الاضرار الصحية للاطعمة التى حرمها الله ...
٧٢ الميتة والدم
٧٦ لحم الخنزير
٨٠ الحيوانات المحرمة الاخرى
٨١ المشروبات المحرمة
٨١ الخمر
٩٤ المخدرات والتدخين
٩٥ (هـ) الصيام عبادة وأسلوب تغذية

الصفحة

(و) الفوائد المحية لبعض الأطعمة الوارد	
ذكرها فى مصدرى التشريع	١٠٦
العسل	١٠٧
اللبن	١١٣
التمر	١١٦
(ز) آداب اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام	١١٩
ثالثا : النشاط والراحة	١٢١
النشاط	١٢١
الراحة	١٢٤
تطبيقات تربوية	١٢٨
التربية الجسمية	١٢٨
تعريف التربية الجسمية	١٢٩
أهداف التربية الجسمية فى الاسلام	١٢٩
أساليب التربية الجسمية فى الاسلام	١٣١
الأسلوب العقائدى	١٣١
الأسلوب التشريعى	١٣٤
الأسلوب العملى	١٣٥
أهم مجالات التربية الجسمية	١٣٦
دور التربية المحية المدرسية فى التربية الجسمية	١٣٦
التطبيقات العملية	١٣٩
المباني المدرسية ودورها فى التربية الجسمية ..	١٣٩
المنهج المدرسى	١٤٤
المعلم	١٥٤

الصفحة

١٥٧ الأنشطة المدرسية
١٦١ النشاط العلمى والثقافى
١٦٥ النشاط الاجتماعى
١٦٨ الأنشطة الرياضية والفنية
	تطبيقات تربوية على التربية الجسمية
١٧١ خارج المدرسة
١٧١ الأسرة
١٧٨ المسجد
١٨٢ وسائل الاعلام

الفصل الثانىالمبحث الأول : صحة البيئة

١٩١ تعريف البيئة
١٩٢ أهم مشكلات البيئة
١٩٣ مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية
١٩٤ مشكلة التلوث
١٩٦ موقف الاسلام من مشاكل البيئة
٢٠٠ مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة
٢٠١ المحافظة على البيئة الحيوية
٢٠٣ أساليب الاسلام فى المحافظة على البيئة الحيوية ..
٢٠٦ الوقاية من الحيوانات الضارة
٢٠٩ المحافظة على مصادر المياه من التلوث

المفحة

٢١١	المحافظة على صحة بيئة المنزل والطرق
٢١٤	المحافظة على الأطعمة من التلوث
٢١٨	التطبيقات التربوية
٢١٩	تعريف التربية البيئية
٢٢١	علاقة الانسان بالكون علاقة تسخير
٢٢٢	علاقة مبنية على أساس حسن الاستخدام
٢٢٤	أهداف التربية البيئية
٢٢٧	أساليب التربية البيئية الإسلامية
٢٢٨	الأسلوب العقائدي
٢٢٩	الأسلوب التشريعي
٢٣٠	الأسلوب العملي

تطبيقات عملية :

٢٣١	في المدرسة
٢٣١	المباني المدرسية
٢٣٢	المنهج المدرسي
٢٣٩	الأنشطة المدرسية ودورها في التربية البيئية
٢٤٤	تطبيقات تربوية للتربية البيئية خارج المدرسة
٢٤٤	الأسرة
٢٤٥	المسجد
٢٤٦	وسائل الاعلام

المبحث الثاني : الصحة الجنسية

٢٤٧	تعريف الأمراض الجنسية
٢٥٠	نبذة مختصرة عن بعض أنواع الأمراض الجنسية

الصفحة

٢٥٠ السيلان
٢٥٢ الزهرى (السفلس)
٢٥٣ الهربس الجنسى
٢٥٤ الايدز
٢٥٩	المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية
٢٦٠ تكوين النظرة الصحيحة نحو الجنس وأهدافه
٢٦٢ تحريم العلاقات الجنسية المنحرفة والشاذة
٢٦٢ الزنى
٢٦٤ اللواط
٢٦٦ سد سبل اشارة الغريزة الجنسية
٢٦٦ الامر بغض البصر
٢٦٨ فرض الحجاب
٢٧٠ تحريم ابداء الزينة
٢٧٣ حرم الاختلاط والخلوة
٢٧٤ تحريم اشاعة الفاحشة
٢٧٧ أضرار الاشارة الجنسية
٢٧٧ الاضرار النفسية والعقلية
٢٨٧ الاضرار الجسمية
٢٧٨ تشريع العقوبات البدنية
٢٨٠ عقوبة جريمة الزنى
٢٨٠ عقوبة اللواط
٢٨١ عقوبة السحاق واتيان البهائم
٢٨٢ عقوبة اشاعة الفاحشة

الصفحة

٢٨٢	ضبط وتنظيم طرق اشباع الغريزة الجنسية
٢٨٩	الحث على الاستعفاف
٢٩٢	التطبيقات التربوية
٢٩٣	المعلومات الجنسية والتربية الجنسية
	نماذج لاجابات بعض الاسئلة التى يمكن أن
٣٠١	يطرحها الطفل عن الجنس
٣٠٢	الاسلام والتربية الجنسية
٣٠٢	الاستئذان
٣٠٣	تحريم اشاعة الفاحشة
٣٠٤	محاربة كل مايستثير الغريزة الجنسية
٣٠٥	تنمية الرقابة الذاتية
٣٠٦	تطبيقات تربوية
٣٠٦	داخل المدرسة
٣٠٦	المبنى المدرسى
٣٠٧	المقررات الدراسية
٣٠٨	المعلم
٣٠٩	الانشطة المدرسية
٣١١	الاسرة
٣١٥	وسائل الاعلام

الفصل الثالثالمبحث الاول : اساليب التربية الصحية فى الاسلام

٣١٨	اولا : الاسلوب العقائدى
-----	-------------------------------

الصفحة

٣١٩	(١) تعريف العقيدة
	(٢) تأثير الأسلوب العقائدى فى التربية
٣٢١	الصحية
٣٢٩	ثانيا : الأسلوب التشريعى
٣٣٤	(١) تعريف الشريعة
٣٣٠	(٤) مقاصد الشريعة الاسلامية
	(٥) الاستفادة من الأسلوب التشريعى فى
٣٣١	التربية الصحية
٣٣٤	ثالثا : الأسلوب العملى
٣٣٥	أولا : التربية بالقدوة
٣٣٧	ثانيا : التربية بالموعظة
٣٤٦	ثالثا : التربية بالاحداث
٣٥٠	<u>المبحث الثانى : خصائص التربية الصحية الاسلامية</u>
٣٥٠	(١) الشمول
٣٥١	(٢) الالتزام
٣٥٢	(٣) الاستمرارية
٣٥٢	(٤) البساطة واليسر
٣٥٣	(٥) وقائية علاجية
٣٥٦	الخاتمة
٣٥٦	النتائج
٣٥٧	التوصيات
٣٥٩	المصادر والمراجع

الفصل التمهيدي

- * المقدمة
- * موضوع الدراسة
- * أهداف الدراسة
- * منهج الدراسة
- * حدود الدراسة
- * الدراسات السابقة

المقدمة :

الحمد لله القائل فى محكم تنزيله : {ونزلنا عليك
 (١)
 الكتاب تبينا لكل شئ وهدى ورحمة للمسلمين} .
 والصلاة والسلام على القائل : "المؤمن القوى خير وأحب
 (٢)
 الى الله من المؤمن الضعيف" وسلم تسليما كثيرا .
 وبعد :

تواجه دول العالم الاسلامى مصاعب وعقبات تقف فى طريقها
 لتحقيق أهدافها وغاياتها التنموية ، وتحد من قدرتها على
 استغلال مواردها الطبيعية والبشرية ، ولعل أهم هذه المصاعب
 والعقبات هو انخفاض المستوى الصحى لأفرادها ، حيث يموت
 (٢مليون) من أصل (١١ مليون) وليد سنويا فى الشرق الأوسط
 المسلم بسبب الانتانات المعوية ويموت نصفهم بسبب الاسهال
 وسوء التغذية ، وتنتشر الأمراض المعدية بين أفراد الأمة
 الاسلامية ، فقد بلغت نسبة المصابين بالبلهارسيا فى مصر سنة
 ١٩٧٤م فى بعض المناطق الى (٢٢%) من عدد السكان ، ووصلت فى
 بعض قرى تونس من (٣٠-٧٠%) من عدد السكان .

كما ترتفع نسبة الإصابة بمرض السل فى اليمن الشمالى
 (٣)
 واليمن الجنوبى والسودان .

ويفتقر أغلب أبناء العالم الاسلامى الى الرعاية الصحية
 المناسبة ، ففى باكستان يفتقر (٨٥%) من السكان الى
 (٤)
 الرعاية الصحية الفاعلة .

-
- (١) النحل : ٨٩
 (٢) مسلم ، ٥٦/٨ .
 (٣) الحرمان والتخلف فى ديار المسلمين ، د. نبيل صبحى
 الطويل ، ص ١٠٣-١١١، ١٢٥ .
 (٤) دراسات فى سكان العالم الاسلامى ، د. السيد خالد
 المطيرى ، ص ٦٣١-٦٣٢ .

وتنتشر أغلب هذه الأمراض ، نتيجة الجهل بأساليب الوقاية الصحية ، وإهمال التمسك بالسلوكيات الصحية السليمة ، وعدم وجود الوعى الصحى الكافى بين الأفراد ، وقصور فى التشقيف الصحى ، وعدم التزام الأفراد بالتحاليم والتشريعات الصحية ، نتيجة عدم الاقتناع بجدواها ، أو نتيجة ترسخ عادات وسلوكيات لاتراعى الاهتمام بالجانب الصحى للإنسان ، ولتجاوز الأمة الإسلامية هذه العقبة ، وتحقيق الارتفاع بالمستوى الصحى لأفرادها ، فعليها الاهتمام بالتربية الصحية كخطوة أولى نحو رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم ، فعن طريقها يمكن غرس سلوكيات واتجاهات وعادات صحية سليمة ، والقيام بحملة إعلامية ودعائية ضخمة عن طريق وسائل الاعلام لتوعية الجماهير بالتحاليم والتشريعات الصحية ، وأفضل السبل للوقاية من الأمراض واليوم والعالم الإسلامى يأمل فى بناء نظام تربوى متميز وأصيل ، يستقى أسسه وأهدافه من مصادر تشريعه وتراثه الفكرى والعلمى ، فعليه الاستفادة من تعاليم وتشريعات الإسلام ذات المضمون الصحى فى بناء منهج التربية الصحية الإسلامية واستغلال أثر هذه التعاليم والتشريعات العقائدى فى نفوس المسلمين لاكساب السلوكيات الصحية الالتزام والقداسة الدينية ، وصياغة مقررات التربية الصحية ، صياغة إسلامية من خلال القرآن الكريم والاحاديث النبوية ، خصوصاً وان فيهما من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة تلك المقررات صياغة إسلامية ، تحقق لما تحويها من معلومات صحية الزاماً و قداسة دينية وأن يقوم منهج التربية الصحية الإسلامية على المحاور الآتية :

(١) الاستفادة من الميزات التربوية والعلمية للتعاليم
الصحية التى تضمنتها الآيات القرآنية والأحاديث
النبوية .

(٢) المعلومات الطبية الصحيحة والمبسطة .

(٣) الدراسات التربوية الحديثة فى مجال التربية الصحية .

(٤) التركيز على التعاليم الصحية التى اشتمل عليها

القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة .

(٥) استغلال التأثير العقائدى ، واتخاذ كاسلوب فى

التربية الصحية الاسلامية .

وقد تضمنت هذه الدراسة جمع بعض المفاهيم
والتعاليم والتشريعات الصحية الواردة فى الكتاب والسنة تم
تبويبها على فصول الدراسة (صحة البدن ، صحة البيئة ،
الصحة الجنسية) ، والاستفادة من الأسلوب التربوى الذى جاء
فى طيات هذه التوجيهات والتعاليم فى ايجاد أساليب تربوية
للتربية الصحية الاسلامية ، وأظهرت هذه الدراسة أهم السمات
التى تتميز بها أساليب التربية الصحية الاسلامية ، كما تم
خلالها توظيف التعاليم الصحية الاسلامية توظيفاً تربوياً عن
طريق القيام بتطبيقات تربوية عليها داخل النظام المدرسى
وخارجه فى الأسرة والمسجد ووسائل الاعلام ، راجياً الله
سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت فى ذلك ، وما كان فيها من
مواب فمن الله ، وما كان فيها من تقصير فمن نفسى .

موضوع الدراسة :

تستقى التربية أهدافها من حاجات المجتمع وأهدافه وصحة الفرد أحد أهم أهداف المجتمع ، وحاجة أساسية من حاجاته ، ومصدر لزمائه وتقدمه ، وعن طريق تربية صحية شاملة ومتكاملة ، نستطيع غرس سلوكيات صحية سليمة فى نفوس نشء الأمة ، تساهم فى رفع المستوى الصحى للأفراد ، وعلى الأمة الإسلامية التركيز على هذا الجانب المهم من جوانب التربية .

وسيقوم الباحث خلال هذه الدراسة بتلمس المفاهيم الصحية الواردة فى الكتاب والسنة ذات العلاقة بموضوعات الدراسة (صحة البدن ، صحة البيئة ، الصحة الجنسية) واستنباط الأسلوب التربوى الذى اتبعته للمحافظة على صحة الفرد ، والتعرف على أهم سمات التربية الصحية فى مصادر التشريع ، والتركيز على عمل تطبيقات تربوية لهذه المفاهيم داخل النظام المدرسى وخارجه حيث يمكن من خلالها توظيف هذه المفاهيم توظيفا يساعد على رفع المستوى الصحى بين الأفراد .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى :

- (١) استنباط المفاهيم الصحية من الكتاب والسنة .
- (أ) جمعها وتصنيفها حسب موضوعات الدراسة .
- (ب) استنباط الأساليب التربوية التى اتبعتها .
- (ج) استنباط أهم سمات التربية الصحية كما تتضح من هذه الآيات والأحاديث .

(٢) اقتراح التطبيقات التربوية لتلك المفاهيم البسيطة :

(أ) داخل النظام المدرسى .

(ب) خارج النظام المدرسى . (الأسرة ، المسجد ، وسائل

الاعلام) .

أهمية الدراسة :

مشكلة انخفاض المستوى الصحى التى تعاني منها الأمة الإسلامية تعتبر من أهم المشاكل التى تعترض طريق تحقيق التنمية والرقى ، وهذه المشكلة وما تفرزه من مشاكل أخرى تستنفذ طاقات وموارد الأمة ويبدل فى سبيل حلها أموال طائلة ولا يمكن حلها الا برفع المستوى الصحى للفرد وذلك عن طريق التوعية الصحية الوقائية والعلاجية ويتم هذا عن طريق التربية الصحية التى تغرس فى نفوس الافراد سلوكيات صحية سليمة .

واذا أردنا وضع أسس تربوية صحية تتماشى مع عقيدة الأمة وأخلاقها وشريعتها ، وجب علينا الرجوع الى مصادر تشريعنا ، نستمد منها انطلاقات تربوية يمكن تحقيقها وترسيخها فى نفوس الافراد ، بحيث تصبح جزءا من العقيدة وتكتسب نوعا من القداسة ، مع عدم اهمال ما توصل اليه العلم من اكتشافات . وتتضح أهمية هذه الدراسة فى تلمسها للمفاهيم الصحية الواردة فى الكتاب والسنة ، واستنباط الاسلوب التربوى الذى اتبعته للمحافظة على صحة الفرد المسلم ، والتعرف على أهم سمات التربية الصحية فى مصادر تشريعنا ، والقيام بعمل

تطبيقات تربوية داخل النظام المدرسى وخارجه ، وذلك لتوظيف هذه المفاهيم توظيفا يساعد على رفع المستوى الصحى بين أفراد الأمة .

منهج الدراسة :

- المنهج الذى سيتبعه الباحث فى هذه الدراسة يمكن اجماله فى الخطوات التالية :
- (١) جمع الآيات والأحاديث المشتملة على المفاهيم الصحية المتعلقة بموضوعات الدراسة .
 - (٢) مراجعة تفسير الآيات والأحاديث فى بعض كتب التفسير ، للتعرف على الدلالات والإشارات التى يمكن فهمها من هذه الآيات والأحاديث .
 - (٣) تقسيم وتصنيف الآيات والأحاديث على أساس ماتناوله من مفاهيم صحية على موضوعات الدراسة .
 - (٤) تحديد ودراسة أساليب عرض المفاهيم الصحية فى تلك الآيات والأحاديث واستنباط الأسلوب التربوى الذى اتبعته وذلك للاستفادة منه فى الوقت الحاضر .
 - (٥) تلمس أهم سمات التربية الصحية فى الكتاب والسنة من خلال دراسة تلك الآيات والأحاديث .
 - (٦) توظيف تلك المفاهيم المستنبطة من الكتاب والسنة توظيفا تربويا عن طريق القيام بتطبيقات تربوية داخل النظام التعليمى وخارجه .

حدود الدراسة :

سوف تقتصر هذه الدراسة على مايلي :

(١) ماورد فى القرآن الكريم من آيات لها دلالة تفيد

توجيهها محيا ذا علاقة بموضوعات الدراسة .

(٢) الأحاديث الصحيحة والحسنة الواردة فى بعض كتب السنة

المعتمدة ، والتي لها مدلولات صحيحة تتعلق بموضوع

الدراسة .

(٣) موضوعات الدراسة تتركز على :

(أ) صحة البدن .

(ب) صحة البيئة .

(ج) الصحة الجنسية .

(٤) التطبيقات التربوية ، ستكون مفصلة داخل النظام

المدرسى أما التطبيقات التربوية خارج النظام المدرسى

فستذكر باختصار على الأسرة ، والمسجد ، ووسائل الاعلام .

الدراسات السابقة :

(١) الدراسة الأولى :

"الاسلام والتربية الصحية"

د. عايدة عبد العظيم البنا ، مكتبة التربية العربى لدول الخليج ١٤٠٤هـ - شمل هذا الكتاب ثمانية فصول ، ركزت خلالها الكاتبة على بعض المفاهيم الصحية الواردة فى القرآن الكريم والاحاديث الصحيحة الواردة فى البخارى ومسلم فقط . وقامت بشرح هذه الآيات والاحاديث شرحا موجزا ، ثم اظهرت الفوائد الصحية لهذه المفاهيم ولم توظف هذه المفاهيم توظيفاً تربوياً ، يساعد على غرس سلوكيات صحية سليمة فى نفوس الافراد ولم تظهر الاسلوب التربوى للكتاب والسنة فى تربية الافراد تربية صحيحة سليمة ، ولم تصل الى استنتاج سمات التربية الصحية فى الاسلام .

(٢) الدراسة الثانية :

"الوقاية الصحية على ضوء الكتاب والسنة"

لؤلؤة صالح بن حسين العلى . دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير فى الكتاب والسنة ، كلية التربية للبنات - قسم الكتاب والسنة ١٤٠٥/١٤٠٦هـ لم تطبع .

شملت هذه الدراسة أربعة فصول ، وهى دراسة فقهية اهتمت باستنباط الاحكام الشرعية ذات الدلالة الصحية ، وقد نهجت الباحثة خلال دراستها المنهج الآتى :

(١) جمعت بعض الآيات والاحاديث الخاصة بآبواب دراستها .

(٢) شرحت الآيات والاحاديث شرحا اجماليا .

(٣) استنبطت الباحثة من هذه الآيات والأحاديث الأحكام الشرعية ، ولم تتعرض للمفاهيم التربوية .

(٤) ناقشت الباحثة آراء الفقهاء فى هذه الأحكام وأوضحت الاختلافات بينهم .

(٥) أسهمت الباحثة فى ذكر الآراء الطبية ذات العلاقة بالأحكام التى استنبطتها .

والدراسة غير متخصصة فى التربية ، لهذا لم تتعرض الباحثة الى أى اشارة تربوية خلال دراستها وتختلف الدراسة التى سيقوم بها الباحث عن الدراستين السابقتين من حيث :
(١) المنظور :

(أ) حيث ركزت الدراستان السابقتان على المفاهيم والأحكام المتعلقة بالصحة فى الكتاب والسنة ، دون الاهتمام بتوظيف هذه المفاهيم والأحكام توظيفا تربويا .

(ب) أسهمت الدراستان فى بيان الحقائق العلمية والمطلحات الطبية الخاصة بالصحة . وسوف يختصر هذا الجانب فى هذه الدراسة .

(٢) من حيث الأهداف :

(أ) لم تشر أى دراسة من الدراستين السابقتين الى سمات التربية المحيية فى الاسلام ، ولالى أسلوب القرآن والسنة فى التربية المحيية ، وتتعرض هذه الدراسة الى هذا الجانب بالتفصيل .

(ب) لم تتعرض أى الدراستين الى عمل تطبيقات تربوية على المفاهيم المحيية المستنبطة من الكتاب والسنة ، داخل النظام المدرسى أو خارجه ، بينما تركز هذه الدراسة على هذا الجانب .

الفصل الأول

صحة البدن

المبحث الأول : الصحة والمرض فى الاسلام :

* توطئة تاريخية

* نظرة الاسلام للصحة والمرض

المبحث الثانى : صحة البدن :

أولا : مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة

* الاستطابة

* الوضوء

* الغسل

* سنن الفطرة

ثانيا : التغذية

التوجيهات الغذائية الواردة فى القرآن والسنة

* الرضاعة

* الاطعمة المحرمة

* الاشربة المحرمة

* الصيام عبادة وأسلوب تغذية

* الفوائد الصحية لبعض الاطعمة الوارد

ذكرها فى مصدرى التشريع

ثالثا : النشاط والراحة

رابعا : تطبيقات تربوية



المبحث الأول : الصحة والمرض فى الاسلام

توطئة تاريخية :

كان تصور الانسان لاسباب المرض وطرق علاجه قاصرا ومحدودا يعتمد فى أغلبه على مفاهيم وممارسات خاطئة ، فقد اعتقد " أن الأمراض كغيرها من الظواهر الطبيعية ، التى قاتلت الانسان الأول ، من صنع الأرواح الشريرة فتحايل على ابطال فعلتها بالشعوذة ، وصار السحر والدجالون يمارسون علاج المرضى على أساس تلك الأوهام " .^(١)

واتخذ السحر مكانة كبيرة فى طب البابليين والاشوريين حيث كان : "يستخدم فى العلاج ، وكان تشخيص داء المريض واعلامه به ... يتم عن طريق النجوم ، وكان الاعتقاد السائد ان الأمراض ناتجة عن أرواح شريرة " ، تدفع بالانسان الى الخطيئة .^(٢)^(٣)

ومارس الكهنة مهنة الطب وانقسموا الى ثلاثة أقسام :
الطبقة الاولى : وكانت مهمتها أن تتنبأ بمصير المريض.
الطبقة الثانية : وكانت مهمتها طرد الأرواح الشريرة من المريض .

الطبقة الثالثة : وهم الأطباء الحقيقيون ، حيث يعالجون المرضى بالأدوية والعمليات الجراحية .^(٤)

-
- (١) مختصر تاريخ الطب العربى ، كمال السامرائى ، ٣٠/١ .
(٢) الطب الاسلامى ، د. أحمد طه ، ص ١٤ .
(٣) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ٥٢/١ .
(٤) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٤ .

وعند قدماء المصريين ساد الاعتقاد بأن سبب المرض أرواح شريرة ، وان عليهم معرفة حقيقة الروح الساكنة فى جسد المريض ، ومن ثم الاستعانة بالتعاون والتمايم والسحر (١) لطردها .

وفى فترة أخرى من فترات التاريخ اعتقد الانسان أن سبب المرض غضب الالهة المتعددة عليه وانها "اذا ما استرضيت بالملوات والقرايين ، فانها تشفى المريض ، وتمن عليه بالعافية ، فنصب سدنة المعابد أنفسهم وسطاء بين الالهة والمرضاء (هكذا) وصاروا يمارسون طقوس التعبد كطريقة لعلاج (٢) الحالات المرضية " .

وهذا لا يتعارض مع المبدأ الاسلامى الذى يرى أن الامراض ناتجة عن الذنوب التى يقترفها الانسان فالله قادر على ابتلاء أصحاب الذنوب بالامراض بينما الالهة المتعددة لا تقدر على شئ .

فاعتقد سكان ما بين النهرين أن الالهة تنزل "عقابها على المذنب بشكل اعراض مرضية ، وهى التوبة التى يجب أن يقدمها المريض" ، ومن الذنوب التى تسبب المرض فى اعتقادهم السرقة ، والقتل ، والبصق فى ماء النهر الذى يرتوى منه الناس ، وتناول الطعام من ماعون وسخ ، والكذب ، وعدم احترام دور العبادة وسدنتها" (٤) .

واتخذ قدماء المصريين (امحتب) اله الطب ضمن آلهة أخرى ، اعتقدوا أنها تواسى مرضاهم وتشفيهم ، فكانت (٥) (اييزيس) هى اله الشفاء ، و(حوريس) اله الصحة .

وأقام اليونانيون معابد على رؤوس الجبال للاستشفاء من

(١) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٥ .
 (٢) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .
 (٣) المرجع نفسه ، ص ٥٢ .
 (٤) المرجع نفسه ، ص ٥٢ .
 (٥) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

الأمراض، يقصدها المريض وينام فيها لاعتقادهم أن (اسقليبوس) ابن اله الطب الأكبر (أوبولو) يأتيه في المنام ويصف له العلاج المناسب لمرضه .^(١)

كما عرف اليونانيون نوعاً آخر من الطب اعتمد على القياس والتجربة ، وكان ذلك على يد (أبقراط) الذي أكد أن المرض ظاهرة طبيعية ، واعتبر ملاحظة المريض خطوة أساسية قبل الشروع في علاجه .^(٢) "غير أن هذه المواجهة المباشرة الواقعية للمرض قدر لها ، لسوء الحظ ، أن تطفئ عليها تماماً موجة رجعية من الخرافة والتعصب الأعمى . . . باستثناء فترة عابرة في القرن الثاني بعد الميلاد سادت فيها تعاليم جالينيوس"^(٣) .

أما عرب الجاهلية فقد كانوا "يعتقدون كسابقهم من الأمم أن سبب الأمراض أرواح شريرة ، وكانوا يتطربون عند الكهان ، والعرافين ، والمنجمين والسحرة ، ويستخدمون التمام والقلائد لعلاج بعض الأمراض"^(٤) .

ولجأوا إلى أساليب خرافية في معالجة العين ، واتقاء ضررها مثل الرقى والتعاويذ، فعلقوا على أبواب دورهم الأحذية البالية ، أو حدوة الخيل ، أو صورة العين في وسط الكف ، أما المصاب بالجنون فكان علاجهم له الضرب والتعذيب ، لتخرج الروح الخبيثة من رأسه .^(٥)

وأضافة إلى طرق العلاج السابقة عرف عرب الجاهلية

-
- (١) الطب الإسلامي ، مرجع سابق ، ص ١٧ ، وانظر مختصر تاريخ الطب العربي ، ص ٨٣ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ١٧ .
 (٣) الطبيب معالجا وعالما ، دانا . و. اتشلي ، ص ٢٢ .
 (٤) الطب الإسلامي ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
 (٥) مختصر تاريخ الطب العربي ، مرجع سابق ، ص ٢٣٩ .

فوائد بعض المواد الخام القريبة من أيديهم ، فاستعملوها
فى العلاج ، كالأعشاب المحراوية ، وأبوال الابل ورماد
الحرائق ، ودماء الذبائح والطرائد ، والشمع والعسل .^(١)

مما سبق يتضح أن أغلب ماكان يسيطر على الفكر الطبى
فى بعض العصور فى معرفة أسباب المرض وأوهام وخرافات ، وأما
وسائل العلاج فكان للسحر والشعوذة والكهانة النميب الأكبر
فيها .

وجاء الاسلام لينظر الى المرض على أنه ظاهرة طبيعية ،
يجب السعى للبحث عن علاج لها وحرم كل الممارسات الساذجة التى
لا تقوم على أساس علمى فى العلاج ، وسعى الى تنمية اتجاهات
موجبة نحو المحافظة على الصحة ، فحرم ، وفرض ، واستحب
وكره ، ممارسات ومعتقدات ، وسلوكيات ، ذات أثر فعال فى
صحة الانسان وبيئته ومجتمعه ، ويمكن التعرف الى نظرة الاسلام
للصحة والمرض من خلال النقاط التالية :

(١) حرم الاسلام السحر والشعوذة :

حرم الاسلام ممارسة السحر والكهانة ، والعرافة ،
والتنجيم ، والتى كانت من أهم وسائل تشخيص الأمراض فى
المجتمعات الجاهلية .

قال تعالى :

{واتبعوا ما اتتوا الشياطين على ملك سليمان وما كفر
سليمان ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر وما أنزل
على الملكين ببابل هاروت وماروت وما يعلمان من أحد حتى

(١) مختصر تاريخ الطب العربى ، مرجع سابق ، ص ٢٣٠ .

يقولوا انما نحن فتنة فلا تكفر فيتعلمون منهما ما يفرقون به بين المرء وزوجه وما هم بضارين به من احد الا باذن الله ويتعلمون ما يضرهم ولا ينفعهم ولقد علموا لمن اشتراه ماله في الآخرة من خلاق ولبئس ما شروا به انفسهم لو كانوا يعلمون { (١)

وقال تعالى :

{والق مافى يمينك تلقف ماصنعوا انما صنعوا كيد ساحر ولا يفلح الساحر حيث اتى} . (٢)

وقال صلى الله عليه وسلم :

"اجتنبوا السبع الموبقات ، قالوا : يا رسول الله وماهن ؟ قال : الشرك بالله والسحر ... " . (*) (٣)

وقال صلى الله عليه وسلم :

"من أتى عرافا فسأله عن شيء لم تقبل له صلاة أربعين ليلة" . (٤)

وقال صلى الله عليه وسلم :

"من اقتبس علما من النجوم فقد اقتبس شعبة من السحر زاد ما زاد" . (٥)

لهذا ذهب جمهور العلماء الى حرمة تعلم السحر وتعليمه لان القرآن ذكره فى معرض الذم وبين انه كفر ، وعده رسول الله صلى الله عليه وسلم من الكبائر الموبقات . (٦)

ويرى الجمهور قتل الساحر ، كما هو مذهب أبى حنيفة ،

(١) البقرة : ١٠٢

(٢) طه : ٦٩

(٣) البخارى ، ٢٩/٧ ، مسلم ، ٦٤/١ .

(٤) مسلم ، ٣٧/٧ .

(٥) أبو داود ، ١٦/٤ .

(٦) تفسير آيات الأحكام ، محمد على الصابونى ، ٨٣/١ .

(*) الموبقات : المهلكات .

ومالك ، وأحمد ، وهذا هو المأثور عن الصحابة ، كعمر ،
(١)
وابنه ، وعثمان ، وغيرهم من الصحابة .

وحرم الاسلام الطرق والأساليب التى كان السحرة
(٢)
والمشعوذون يستخدمونها فى علاج المرضى ، فحرم التماائم ،
(٣)
والقلائد .

فقد روى عنه صلى الله عليه وسلم : " انه رأى رجلا فى
بيده حلقة من صفر ، فقال : (ما هذه الحلقة) ؟ قال : هذه من
(٤)
الواهنة ، فقال : (انزعها فانها لاتزيدك الا وهنا) .
(٥)

"وعن زينب امرأة عبد الله بن مسعود ، قالت : ان عبد
الله رأى فى عنقى خيطا ، فقال : ما هذا ؟ قلت : خيط رقى لى
فيه ، قالت : فاخذه ثم قطعه ، ثم قال : انتم آل عبد الله
لا تغنياء عن الشرك ، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم
(٦) (٧)
يقول : (ان الرقى والتماائم والتولة شرك) " .

ونتيجة لهذا التحريم تحرر المسلمون من الخرافات
وأساليب السحرة والمشعوذين ولجأ أطباء المسلمين فى

-
- (١) شرح العقيدة الطحاوية ، ابن أبى العز الحنفى ، ص ٥٦٩
(٢) التماائم : وهى مايعلق بأعناق الصبيان من خرزات وعظام
لدفع العين . فتح المجيد شرح كتاب التوحيد ، عبد
الرحمن بن حسن آل الشيخ ، ص ١٠٣ .
(٣) القلائد : أوتار تعلق على الدواب مخافة العين .
المرجع نفسه ، ص ١٠٢ .
(٤) الواهنة : عرق يأخذ فى المنكب وفى اليد كلها .
المرجع نفسه ، ص ٩٦ .
(٥) ابن ماجة ، ١١٦٧/٢ - ١١٦٨ .
(٦) التولة : هى شئ يصنعونه يزعمون أنه يحيب المرأة الى
زوجها والرجل الى امرأته ، المرجع السابق ، ص ١٠٤ .
(٧) ابن ماجة ، ١١٦٧/٢ .

(١)
تفسيرهم للصحة والمرض الى الاخذ بنظرية الاخلاط ، والتي تفسر
(٢)
الصحة والأمراض تفسيراً فسيولوجياً يتمل بوظائف الأعضاء .
وقطع الاسلام بهذا التحريم الطريق على السحرة
والمشعوذين ، الذين يدعون الطب ، ويتخذون من أمراض الناس
مصدراً للتجارة والغنى .

(٢) حث الاسلام على التداوى وطلب العلاج :

بعد أن حرم الاسلام السحر وممارسته ، وأبعد عدداً كبيراً
من مدعى الطب عن علاج الناس حث على التداوى والبحث عن
العلاج .

"جاء الأعراب الى رسول الله صلى الله عليه وسلم
فقالوا : يا رسول الله انتداوى ؟ فقال : (تداووا فان الله
(٣)
لم يضع داء الا وضع له دواء ، غير داء واحد . الهرم) " .
و"عن أبى خزيمة قال : سئل رسول الله صلى الله عليه
وسلم : أرايت أدوية نتداوى بها ورقى نسترقى بها ، وثقى
نتقيها ، هل ترد من قدر الله شيئاً ؟ قال : (هى من قدر
(٤)
الله) " .

(١) نظرية الاخلاط : تقول هذه النظرية ، بأن جسم الانسان يحتوى
على أربعة سوائل هى الدم ، والبلغم ، والسائل
المرارى الأصفر ، والسائل المرارى الأسود ، والصحة هى
أن تكون هذه السوائل متناسبة تناسباً تاماً وممتزجة
ببعضها مزجاً جيداً ، فاذا اختل هذا التوازن بأن طغى
أحد هذه السوائل على الآخر ، أو نقص أحدهم ، أو تغيرت
طبيعته ، أو وجد فى مكان غير مكانه الطبيعى ، حدث
المرض ، العلاج هو إعادة التوازن الى هذه السوائل عن
طريق الغذاء أو الدواء ، أو بالتخلص من السائل
الزائد عن طريق المسهلات والغصد .

الطب الاسلامى ، ص ١١٩ .
(٢) الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٣٤ .

(٣) أبو داود ، ٣/٤ .

(٤) ابن ماجه ، ١١٣٧/٢ .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "كل داء دواء
(١)
فإذا أصيب دواء الداء برأ باذن الله عز وجل" .
وفى هذا الحديث "تقوية لنفس المريض والطبيب ، وحث
على طلب ذلك الدواء ، والتفتيش عليه ، فإن المريض إذا
استشعرت نفسه أن لدائه دواء يزيله تعلق قلبه بروح الرجاء
وبرد من حرارة اليأس وانفتح له باب الرجاء ... وكذلك
الطبيب إذا علم أن لهذا الداء دواء أمكنه طلبه والتفتيش
(٢)
عليه " .

ولقد عالج رسول الله صلى الله عليه وسلم بعض أصحابه
بنفسه فعن "جابر رضى الله عنه قال : رمى سعد بن معاذ فى
(*)
أكحله ، قال : فحسمه النبى صلى الله عليه وسلم بيده بمشقص
(٣)
ثم ورمته فحسمه الثانية " .

وبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم طبيباً ليعالج أبى
ابن كعب "فعن جابر رضى الله عنه قال : بعث رسول الله صلى
الله عليه وسلم الى أبى بن كعب طبيباً فقطع منه عرقاً ثم
(٤)
كواه " .

وقال سعد : "مرضت فأتانى رسول الله صلى الله عليه
(***)
وسلم يعودنى فوضع يده بين شدى حتى وجدت بردها على فؤادى ،
فقال : انك رجل مفؤد ، أثت الحارث بن كلده أخا ثقيف فانه
(٥)
رجل يتطبيب " .

-
- (١) مسلم ، ٢١/٧ .
(٢) الطب النبوى ، ابن القيم ، ص ١٢ .
(٣) مسلم ، ٢٢/٧ .
(٤) مسلم ، ٢٢/٧ .
(٥) أبو داود ، ٧/٧ .
(*) الأكحل : عرق فى اليد .
(**) مشقص : أداة حديدية تستعمل للكى .
(***) فؤادى : الفؤاد القلب وجمعه أفئدة .

ومن هذه الأحاديث يظهر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أخذ بأسباب العلاج ، وحث على طلبه عند من يعرف به فالاخذ بالاسباب وطلب العلاج لاينافى التوكل ، "بل لاتتم حقيقة التوحيد الا بمباشرة الاسباب التى نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرا وشرعا ، وان تعطيلها يقدر فى نفس التوكل ، كما يقدر فى الأمر والحكمة ويضعفه من حيث يظن معطلها ان تركها أقوى فى التوكل ، فان تركها عجزا ينافى التوكل الذى حقيقته اعتماد القلب على الله فى حصول ماينفع العبد فى دينه ودنياه ، ودفع مايفرجه فى دينه ودنياه ولابد مع هذا الاعتماد من مباشرة الاسباب ، والاكان معطلا للحكمة والشرع ، فلايجعل العبد عجزه توكلا ، ولاتوكله عجزا" (١) .

(٣) الشفاء من الله :

بعد أن أمر الاسلام باتخاذ أسباب العلاج والتداوى ، ونهى عن العجز والتواكل ، رد أمر الشفاء لله سبحانه وتعالى ، وجعل الدواء والطب وسائل لتحقيقه .

قال تعالى على لسان ابراهيم الخليل عليه السلام :
(٢)
{واذا مرضت فهو يشفين} .

وفى تعلق نفس المريض بالله واعتماده وتوكله عليه ، قوة لنفسه ، وابعاد له عن الشرك باعتقاد أن الطبيب بيده الشفاء ، ويبعده عن التعلق بالبشر .

"فان القلب متى اتصل برب العالمين ، وخالق الداء

(١) زاد المعاد ، ابن القيم ، ١٤٢/٣ ، ومن أراد الاستزادة فى هذا الموضوع فعليه مراجعة الكتاب ص ١٤٠-١٤٤ .

(٢) الشعراء : ٨٠

والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على مايشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التى يعانىها القلب البعيد منه ، والمعرض عنه وقد علم أن الأرواح متى قويت ، وقويت النفس والطبيعة تعاوننا على دفع الداء وقهره ، فكيف ينكر من قويت طبيعته ونفسه ، وفرحت بقربها من بارئها وانسحابه وحبها له ، وتنعمها بذكره ، وانصراف قواها كلها اليه ، وجمعها عليه ، واستعانتها به ، وتوكلها عليه ، أن يكون ذلك من أكبر الأدوية ، وتوجب لها هذه القوة دفع الالم " .^(١)

ولقد وعى أطباء المسلمين الأوائل هذه الحقيقة ، يقول الرازى فى كتابه أخلاق الأطباء : "ويتكل الطبيب فى علاجه على الله تعالى ، ويتوقع البرء منه ، ولايحسب قوته وعمله ويعتمد فى كل الأمور عليه ، فان فعل بفد ذلك ، ونظر الى نفسه وقوته فى الصنعة وحذقه حرمة الله البرء " .^(٢)

وايقن بعض أطباء العصر الحديث بدور الايمان بالله وأهميته فى علاج المرضى ، يقول الدكتور (ارنست ادولف) : "لقد أيقنت أن العلاج الحقيقى لابد أن يشمل الروح والجسم معا فى وقت واحد ، وأدركت أن واجبى أن أطبق معلوماتى الطبية والجراحية الى جانب ايمانى بالله ، وعلمى به ، ولقد أقمت كلتا الحالتين على أساس قويم ، ولقد وجدت بعد تدبر عميق ، أن معلوماتى الطبية وعقيدتى فى الله ، هما الأساس الذى ينبغى أن تقوم عليه الفلسفة الطبية الحديثة " .^(٣)

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٧ .
 (٢) نقلا عن كتاب الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ١٣٧ . لم يشر الى المرجع .
 (٣) نقلا عن كتاب روح الدين الاسلامى ، عفيف طبارة ، ص ١٧٧ . لم يشر الى المرجع .

"ولقد وجدت أثناء ممارستى للطب أن تسلى بالنواحى الروحية الى جانب المامى بالمادة العلمية يمكنانى من معالجة جميع الامراض علاجاً يتسم بالبركة الحقيقية ، أما اذا أبعد الانسان ربه عن هذا المحيط ، فإن محاولاته لاتكون (١) الا نصف العلاج بل قد لاتبلغ هذا القدر" .

بهذا يضع الاسلام الطبيب والدواء فى مكانهما الصحيح ، فلاتتعلق نفس المريض بهما فقط ، بل يلجأ الى الله سبحانه وتعالى ويدعوه أن يرشد طبيبه الى الدواء المناسب لمريضه وأن يجعل فى هذا الدواء شفاؤه .

(٤) المحة والمرض لاتتعلق بالابدان فقط :

نظر الاسلام الى المحة والمرض على انهما يشملان البدن ، والقلب ، فالمرض فى الاسلام نوعان :

١ - مرض قلوب .

(٢)

٢ - مرض أبدان .

ولكل نوع علاجه ، فطب القلوب ، يعتمد على ما جاء به الرسل صلوات الله عليهم من توجيه القلوب الى بارئها سبحانه وتعالى وتعلقها به "فان صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها ، وفاطرها ، وباسمائه ، وصفاته ، وأحكامه ، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ولمحابه ، متجنبة لمناهيه ومساخطه" (٣) .

أما أمراض الأبدان ، فأمرها راجع الى الطبيب الذى يعرف ما يضر بدن المريض وما ينفعه ، فيوظف معرفته فى علاج المرض

(١) نقلاً عن كتاب روح الدين الاسلامى ، مرجع سابق ص ١٨٦ ، لم يشر الى المرجع .

(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٣ .

بالادوية المناسبة .

ولمرض القلوب أثره على البدن ، فيوظف القلب المريض
البدن للقيام بأعمال تسيء الى صحته ، وتورثه أمراضا تزل
بدنه ، وتضعف قواه .

(٥) الصحة نعمة يجب المحافظة عليها :

يدعو الاسلام الانسان الى المحافظة على صحته وعدم
اهدارها فيما لانفع فيه و"العافية أفضل ما نعم الله به على
الانسان بعد الاسلام ، ولا يتمكن من حسن تصرفه ، والقيام بطاعة
ربه الا بوجودها ، والامثل لها ^١يشكرها العبد ولا يكفرها" .
(١)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "نعمتان مغبون
فيهما أكثر الناس : الصحة ، والفراغ" .
(٢)

وقال صلى الله عليه وسلم : "من أصبح معافى في جسده ،
امنا في سربه ، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا" .
(٣) (*)

وقال صلى الله عليه وسلم : "سلوا الله اليقين
والمعافاة ، فما أوتى أحد بعد اليقين خير من العافية" .
(٤)

فالاسلام يهتم بالصحة ، ويحث على طلبها ، ويحرم كل شيء
يضر بها ، وهدى رسول الله صلى الله عليه وسلم "أفضل هدى
يمكن حفظ الصحة به ، فان حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم
والمشرب ، والملبس ، والمسكن ، والهواء ، والنوم ،
واليقظة ، والحركة والسكون ، والمنكح ، والاستفراغ ،

(١) الطب من الكتاب والسنة ، موفق الدين عبد اللطيف

البغدادي ، ص ٧ .

(٢) ابن ماجه ، ١٣٩٦/٢ .

(٣) المزجع نفسه ، ص ١٣٨٧ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ١٢٦٥ .

(*) في سربه : في نفسه .

والاحتباس ، فاذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق
الملائم للبدن ، والبلد ، والسن ، والعادة كان أقرب الى
(١)
دوام الصحة والعافية " .

وان اهدار الصحة باهمال أسباب الوقاية ، واعطاء
النفس هواها ، والانطلاق وراء اشباع الشهوات دون تنظيم
وبلا حدود ، كفر لنعمة الصحة ، التى يجب شكر الله عليها ،
ومراعاة دوامها ، والمحافظة عليها .

(٦) تنظيم قواعد ممارسة الطب :

بعد أن حرم الاسلام السحر والشعوذة ، وحث على طلب
الدواء من مضافه وحرر الطب من سيطرة الكهنة ، ونفى
عنه الحق المقدس فى علاج المرضى بالطقوس ، ووضع حدا
(٢)
للممارسات الساذجة التى كان يعتمد عليها المشعوذون
والسحرة ، ورجال الدين فى علاج المرضى ، أشار الاسلام الى
بعض القواعد التى تنظم عملية التطبيب فى المجتمع المسلم ،
فالنفس فى الاسلام لها حرمتها ، ويجب صيانتها ، والمحافظة
عليها ، وعدم اتلافها بغير حق .

قال تعالى : {من أجل ذلك كتبنا على بنى اسرائيل انه
من قتل نفسا بغير نفس أو فساد فى الأرض فكأنما قتل الناس
جميعا ومن أحيأها فكأنما أحيأ الناس جميعا} .
(٣)

وقال تعالى : {ولكم فى القصاص حياة يا أولى الألباب
(٤)
لعلكم تتقون} .

-
- (١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٦٧ .
(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، د. أحمد شوقى الفنجري ،
ص ٢٣٣ .
(٣) المائدة : ٣٢
(٤) البقرة : ١٧٩

وقال صلى الله عليه وسلم : "لا يحل دم امرئ مسلم يشهد
أن لا اله الا الله وأنى رسول الله الا باحدى ثلاث الشيب
الزانى ، والنفس بالنفس ، والتارك لدينه المفارق
(١)
لجماعة " .

"وقضى رسول الله صلى الله عليه وسلم فى دية الجنين
(*) (٢)
بغرة عبد أو وليدة " .

وقال صلى الله عليه وسلم : "من قتل نفسه بحديدة
فحديده فى يده يتوجأ بها فى بطنه فى نار جهنم خالدا
مخلدا فيها أبدا ، ومن شرب سما فقتل نفسه فهو يتحساه فى
نار جهنم خالدا مخلدا أبدا ، ومن تردى من جبل فقتل نفسه
(٣)
فهو يتردى فى نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا " .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كان فيمن قبلكم رجل به
(**) (***)
جرح ، فجزع فأخذ سكيناً فحز بها يده فما رقا الدم حتى مات
فقال الله تعالى : (بادرنى عبدى بنفسه حرمت عليه
(٤)
الجنة) " .

ان هذه القيمة العظيمة للنفس فى الاسلام ، توجب الحرص
عليها ، وعدم اهدارها أو التسبب فى تلفها ، فالطبيب الذى
يتعامل مع هذه النفس ، يجب أن يكون عارفا بقيمتها ، شاعرا
بمكانتها . لذا أوجب الاسلام على الطبيب الذى يتسبب فى اتلاف
النفس بجهله وعدم درايته بفنون منعه الضمان ، قال صلى
الله عليه وسلم : "من طبب ولم يكن بالطب معروفا فأصاب

(١) مسلم ، ١٠٦/٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١١٠ .
(٣) المرجع نفسه ، ٧٢/١ .
(٤) البخارى ، ٢٠٨/٤ .
(*) بغرة عبد أو وليدة : تعبير عن الجسم كله بالغرة ،
وغرة كل شيء أوله وأكرمه .
(**) فجزع : الجزع ضد الصبر .
(***) فحز : قطع .

(١)

نفسا أو مادونها فهو ضامن" .

بهذا وضع الاسلام حدودا لممارسة الطب ، فلم يترك الحبل على الغارب ، لكل مدعى المعرفة أو الطب ، قال الخطابي :
 "لا أعرف خلافا في أن المعالج إذا تعدى فتلّف المريض كان ضامنا ، والمتعاطى علما أو عملا لا يعرفه متعدد ، فإذا تولد من فعله التلّف ضمن الدية وسقط عنه القود ، لأنه لا يستبد بذلك دون إذن المريض ، وجناية المتطبيب في قول عامة الفقهاء على عاقلته" (٢) . أما من عرف عنه التطبيب فإنه لا يحاسب على خطئه إلا بقدر تقصيره وإهماله .

وللطبيب أن يأخذ اجرا نظير عمله ، فعن أبي سعيد الخدري رضى الله عنه أن ناسا من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم كانوا في سفر ، فمروا بحى من أحياء العرب فاستضافوهم فلم يضيفوهم ، فقالوا لهم : هل فيكم من راق ؟ فان سيد الحى لديغ أو مصاب . فقال رجل منهم : نعم ، فأتاه فرقاه بفاتحة الكتاب ، فبرأ الرجل ، فأعطى قطيعا من غنم فأبى أن يقبلها ، وقال : حتى أذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم فأتى النبى صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له ، فقال يارسول الله مارقيت إلا بفاتحة الكتاب ، فتبسم وقال : "وما أدراك أنها رقية" ؟ ثم قال : "خذوا منهم" (٣) واضربوا لى بسهم معكم" .

(١) أبو داود ، ١٩٥/٤ .

(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٠٩ .

(٣) مسلم ، ٢٠/٧ .

"وفى أخذهم القطيع دليل على جواز أخذ الأجرة على الطب والرقا (هكذا) ، ويؤيد ذلك قوله عليه السلام (اضربوا لى معكم بسهم) ^(١) ، وعلى الطبيب المسلم أن يتحلى بأخلاق الاسلام من صدق وأمانة ، وإخلاص ، وتواضع ، ومحبة وعطف ، وصبر .

(١) الطب من الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ١٩١ .

المبحث الثانى : صحة البدن

أولا : النظافة .

توطئة :

لاتقتصر وظيفة الجلد على تحسين المنظر الخارجى للانسان بل له وظائف صحية حيوية تتعلق بها صحة سائر البدن . ومنها مايتأتى :

- (١) الجلد غطاء للجسم يحميه من المؤثرات الخارجية .
 - (٢) الجلد يمسك ماتحته من عظام ولحم ، لذلك سمى قديما (المسك) .
 - (٣) للجلد القدرة على قتل انواع كثيرة من الميكروبات والفطريات .
 - (٤) فى الجلد مادة مشتقة من الكلسترول ، تتحول عند تعرضها للشمس الى فيتامين (د) الذى يؤدى دورا كبيرا فى الوقاية من مرض الكساح عند الاطفال ، ويساعد فى ترسيب الكلسيوم والفسفور فى العظام .
 - (٥) فى الجلد مايتراوح بين (٢ - ٥) ملايين غدة عرقية تنظم درجة حرارة الجسم حيث ان كل لتر من العرق يأخذ من الجلد (٥٨٠) سعر حرارى .
 - (٦) يساعد الجلد الطبيب على تشخيص بعض الامراض .^(١)
- ولايستطيع الجلد أداء وظائفه الصحية ، الا اذا كان

(١) نظرات اسلامية على الامراض الجلدية والتناسلية ، د . محمد عبد المنعم عبد العال ، ص ٩-١١ .

صحيحاً قوياً ، وللمحافظة عليه يجب العناية بنظافته لأن "أهم سبب لضعف مقاومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة" ، فإذا أهمل الإنسان نظافة جلده "فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة ... كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوى للبكتيريا كي تتكاثر وتنمو" .^(٢)

"فالنظافة هي أهم وسيلة للمحافظة على الجلد ، وذلك لأن اتساخ الجلد بما يعلق عليه وبما يتراكم عليه من مفرزاته ... يؤدي إلى تكاثر الجراثيم والفطور وتنشيطها من جهة ، ويؤدي إلى ضعف مناعة الجلد ضد هذه العوامل المحرصة من جهة أخرى ، مما يؤدي إلى حدوث الالتهابات المختلفة" .^(٣)

ولقد عنى الإسلام بالنظافة عامة وبنظافة الجلد خاصة لوقاية البدن من الأمراض فدعا إلى التطهر والنظافة ، وربط بينها وبين قبول ركن من أركانه (الصلاة) والذي يفهم من النصوص الشرعية الواردة في الطهارة "هو طلب التنزه من جميع الأقدار والتطهر مما يصيب البدن أو الثوب أو المكان منها ليكون المسلم نظيف الظاهر بقدر ما يتيسر له حسب حاله واجتهاده" .^(٤)

والطهارة لغة التنزه من الأدناس وقيل "الطهارة في اللغة الوضوء والنزاهة عن الأقدار" .^(٥)
^(٦)

-
- (١) نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤ .
(٣) الصحة والوقاية ، د. نبيه غيره ، ص ١٣-١٤ .
(٤) المغنى ، ابن قدامة ، ٢٠/١ .
(٥) مختار الصحاح ، الرازى ، ص ٣٩٨ .
(٦) المغنى ، مرجع سابق ، ص ٥ .

والطهارة شرعا : "رفع ما يمنع من الصلاة من حدث أو نجاسة بالماء ، أو رفع حكمه بالتراب وغيره" .^(١)

أما النظافة لغة فهي "النقاوة ، وقد نظف الشيء من باب ظرف فهو نظيف" .^(٢)

والاسلام اذ يفرض ، أو يسن ، أو يستحب ، ممارسات وسلوكيات صحية تحافظ على نظافة وطهارة البدن ، فانه بذلك يحافظ على صحة الانسان من الامراض التى قد تمليه نتيجة اهمال النظافة .

ومن اهم مظاهر اهتمام الاسلام بالنظافة مايلى :

(١) الاستطابة :

لما كان الجلد حول مخارج الفضلات معرض للتلوث بالخارج من السبيلين ، وجبت العناية به ، وطهارته ، لأن تراكم الفضلات حول فتحة الشرج يسبب داء الحكة ، والذي يكون مصحوبا باحمرار وتسلخ ، وتشقق الجلد حولها وأفضل سبيل للمحافظة على سلامة هذه المنطقة هو المحافظة على النظافة .^(٣)

وازالة آثار التلوث بعد التبول أو التغوط باستعمال الماء الغزير لتتم نظافة السبيلين تماما .^(٤)

والاستطابة هى : "الاستنجاء بالماء أو الأجار ، يقال استطاب وأطاب ، اذا استنجى ، وسمى استطابة لأنه يطيب جسده بازالة الخبث عنه" .^(٥)

-
- (١) المغنى ، مرجع سابق ، ص ٥ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٦٧ .
(٣) المرشد الطبى ، مجموعة من المؤلفين ، ص ١٧٥ .
(٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٨ .
(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٠/١ .

"واستنجى مسح موضع النجو أو غسله ، والنجو ما يخرج من
(١)
البطن" .

(٢)
"والاستجمار الاستنجاء بالحجارة" .

وكان صلى الله عليه وسلم يستنجى بالماء "روى عن أنس
ابن مالك رضى الله عنه ، قال : كان النبی صلى الله عليه
(*)
وسلم يدخل الخلاء ، فأحمل أنا و غلام نحوى أدواة من ماء
(٣)
وعنزة فيستنجى بالماء" .

وعن عائشة رضى الله عنها "انها قالت مررت أزواجكن
أن يستطيبوا بالماء ، فأنى استحيتهم وأن رسول الله صلى
(٤)
الله عليه وسلم كان يفعله" .

"وعن أنس بن مالك رضى الله عنه : أن رسول الله صلى
الله عليه وسلم دخل حائطا ، وتبعه غلام معه ميفأة ، هو
أصفرنا ، فوضعها عند صدره ، فقضى رسول الله صلى الله عليه
(٥)
وسلم حاجته ، فخرج علينا وقد استنجى بالماء" .

"وروى أبو هريرة عن النبی صلى الله عليه وسلم : قال
نزلت هذه الآية فى أهل قباء { ... فيه رجال يحبون أن
يتطهروا ... } قال : كانوا يستنجون بالماء ، فنزلت هذه الآية
(٦)
فيهم" .

والاستجمار بالأحجار يجزى ولكن استعمال الماء فى
الاستطابة "أفضل لما روينا من أحاديث ، ولأنه يظهر المحل
(٧)
ويزيل العين ، والاثر ، وهو أبلغ فى التنظيف" .

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٤٨ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ١٠٩ .

(٣) البخارى ، ٤٧/١ .

(٤) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٣/١ .

(٥) مسلم ، ١٦٦/١ .

(٦) ابن ماجة ، ١٢٨/١ .

(٧) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٣، ١٤٢/١ .

(*) أدواة : المطهرة .

وحذر الاسلام من التهاون أو الاهمال فى نظافة وطهارة السبيلين "عن ابن عباس رضى الله عنه قال : مر النبى صلى الله عليه وسلم بحائط من حيطان المدينة فسمع صوت انسانين يعذبان فى قبورهما ، فقال النبى صلى الله عليه وسلم : انهما يعذبان ، وما يعذبان فى كبير ، ثم قال : بلى وانه لكبير ، كان أحدهما لا يستتر من بوله (وفى رواية من البول) (١) وكان الآخر يمشى بالنميمة ... " .

ويدل الحديث "على وجوب الاستنجاء ، لانه اذا عذب على استخفافه بغسل البول ، وعدم التحرز منه ، فعلى تركه فى مخرجه وعدم الاستنجاء منه أولى" (٢) .

بهذا الحرص على نظافة السبيلين يحقق الاسلام الجانب الوقائى من بعض امراض المسالك البولية والأمراض الشرجية .
وحث الاسلام على اتباع سلوكيات ذات أثر صحى أثناء الاستطابة نذكر منها :

(١) النهى عن استخدام اليد اليمنى فى الاستنجاء :
قال صلى الله عليه وسلم : "لايمسكن أحدكم ذكره بيمينه وهو يبول ، ولا يتمسح من الخلاء بيمينه ... " (٣)
وعن أنس رضى الله عنه قال : "نهانا أن نستنجى باليمين" (٤) .

فتخصيص اليد اليسرى للمستقذرات ، فيه من الاشار الصحية ما لا يخفى ، فاذا عرفنا أن الأمراض المعوية تنتقل

(١) مسلم ، ١٦٦/١ .
(٢) فتح المبدى شرح مختصر الزبيدى ، عبد الله الشرقاوى ، ١٤٦/١ .
(٣) مسلم ، ٥٥/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٥٤/١ .

أحياناً عن طريق التماق البويضات بالأيدي والالظفار ، وعند استخدام هذه الأيدي الملوثة مرة أخرى فى طعام أو غيره تدخل البويضات الى الأمعاء من جديد ، وتفقس وتخرج منها الديدان وبهذه الطريقة تستمر حياتها مرة أخرى ، وتسمى هذه الطريقة (١) العدوى الذاتية .

فتخمين يد من الأيدي للاستخدام فيما هو مستقذر ، والأخرى فيما هو حسن سلوك غاية فى النظافة والوقاية .
(٢) طريقة الاستنجاء :

"الأولى أن يبدأ الرجل بالاستنجاء فى القبل لثلا تتلوث يده إذا شرع فى الدبر" .
(٢)

وهذا التدبير فيه من الفوائد الصحية الكثير ، فقد ثبت علمياً "أن التهاب الجهاز البولى يأتى فى معظم الحالات عن طريق تلوث مجرى البول بالمكروبات الموجودة فى (٣) الغائط" .

فاذا علمنا أن "غراماً واحداً من براز الانسان فيه أكثر من مائة ألف جرثومة" (٤) فان أى جزء من البراز مهما كان صغيراً اذا علق باليد ، ثم غسل الانسان قبله بتلك اليد الملوثة ، فان ذلك كفيل بنقل الكثير من الأمراض الى جهازه البولى .
(٣) غسل اليدين بعد قضاء الحاجة :

لازالة التلوث الذى قد يصاب اليد بعد الاستنجاء ،

(١) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، عبد اللطيف أحمد
نمبر ، ص ٩٣-٩٤ .

(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٤٦/١ .

(٣) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، بحث مقدم للمؤتمر
الدولى الأول للاعجاز العلمى فى القرآن ، اسلام آباد ،
عام ١٩٧٨م ، د. عبد الحميد القضاة ، ص ٥ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ٥ .

ولضمان عدم نشر الجراثيم التى قد تكون علقت بها ، يجب غسلها جيدا بعد قضاء الحاجة .

"روى عن ميمونة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مسح يده بالأرض بعد أن غسل مذاكيره" (١) .

وعن أبى هريرة ، أن النبى صلى الله عليه وسلم قضى حاجته ثم استنجى من تور ، ثم ذلك يده بالأرض . (*) (٢)

وفى غسل اليدين بعد الاستنجاء فوائد صحية كبيرة ، لما فيه من تنقية ، وإزالة لأثار التلوث والقذارة ، والوقاية من انتقال الأمراض المعوية الى الانسان نفسه أو الى غيره عن طريق الملامسة .

(٤) استحباب أن يبول الانسان وهو قاعد :

"عن عائشة رضى الله عنها قالت : من حدثك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بال قائما فلاتمدقه ، أنا رأيته يبول قاعدا" . (٣)

"وعن عمر بن الخطاب قال : رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا أبول قائما ، فقال : (يا عمر لاتبل قائما) فما بليت قائما بعد" . (٤)

(٥) "وقال ابن مسعود : من الجفاء أن تبول وأنت قائم" .

"قال حذيفة ... رأيتنى أنا والنبى صلى الله عليه وسلم ، نتماشى ، فأتى سباطة قوم خلف حائط ، فقام كما يقوم أحدكم فبال قائما ، فانتبذت منه ، فأشار الى فجئته ، فقامت

(١) البخارى ، ٩٦/١ .

(٢) ابن ماجه ، ١٢٨/١ .

(٣) المرجع نفسه ، ١١٢/١ .

(٤) المرجع نفسه ، ١١٢/١ .

(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٦/١ .

(*) تور : اناء للماء .

(**) سباطة : الكناسة أى مكان جمع القمام .

(١)
عند عقبه حتى فرغ ، ثم دعا بماء فجثته بماء فتوضأ " .
"ولعل النبي صلى الله عليه وسلم فعل ذلك ، ليبين
الجواز ، ولم يفعله الا مرة واحدة ، ويحتمل أنه كان في
موضع لا يتمكن من الجلوس فيه ، وقيل فعل ذلك لعله بمأبضه
(٢)
(المأبض ماتحت الركبة) " .
وما يؤيد هذا التعليل ، هو أن عائشة رضى الله عنها ،
مع معاشيتها للرسول صلى الله عليه وسلم ، واطلاعتها على
أحواله ، لم تشاهده مرة يبول قائما ، وأنكرت على من قال
ذلك ، ولعل رسول الله صلى الله عليه وسلم فعله لسبب من
الاسباب المذكورة آنفا .
وللبول والانسان قاعد ، فائدة صحية حيث "ان المرء اذا
بال جالسا على رجليه ، فلا يثقل على العضلات المخرجة للبول
(٣)
... وتسترخى عضلات العانة ولا يضيّق طريق البول بشيء" .
(٥) عدم قضاء الحاجة في الأماكن التي يرتادها الناس :
يجب على الانسان عدم قضاء الحاجة في الطريق ، أو الظل
أو موارد المياه .
قال صلى الله عليه وسلم : "اتقوا الملاعن الثلاثة ،
(٤)
البراز في الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل" .
وقال صلى الله عليه وسلم : "اتقوا اللعائين ، قالوا
وما اللعائين يا رسول الله ؟ قال : الذي يتخلى في طريق
(٥)
الناس أو في ظلهم" .

-
- (١) البخارى ، ٦٢/١ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٦/١ .
(٣) الاسلام والعلوم الطبية ، د. حكيم السيد قدرت الله
الحسامى ، ص ٥٤ .
(٤) أبو داود ، ٧/١ .
(٥) مسلم ، ١٥٦/١ ، أبو داود ، ٧/١ .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لايبولن أحدكم فى الماء الدائم ثم يغتسل منه" ^(١) .

والتغوط فى الماء الراكد أو الجارى لايجوز لانه يؤدى ^(٢)
المار به .

وسوف يتم استعراض أضرار هذه السلوكيات فى مبحث صحة البيئة ان شاء الله .

(ب) الوضوء :

توطئة :

يهتم الاسلام بنظافة الجسد ، وقاية له من الأمراض "وقد أثبت علماء الجراثيم ، وجود أعداد هائلة من الخلايا الجرثومية على السنتيمتر المربع من الجلد الطبيعى ، وفى المناطق المكشوفة منه يتراوح العدد ما بين (١ - ٥) مليون ^(٣)
جرثومة /سم" .

"وربما يفوق عدد الجراثيم المختلفة على الجلد الطبيعى عدد سكان الأرض قاطبة" ^(٤) .

وهذه الجراثيم "لاتهاجم جلد الانسان ، الا اذا ضعفت مقاومة الجلد ، ولعل أهم سبب لضعف مقاومة جلد الانسان هو ^(٥)
اهمال النظافة " .

واذا أراد الانسان التخلص من هذه الجراثيم فعليه غسل جلده باستمرار ، كما أن فى الانسان عدة فتحات ، كالفم ،

-
- (١) مسلم ، ١٦٢/١ .
(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ١٥٧/١ .
(٣) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٢ .
(٥) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .

والأنف ، والعينين ، والأذنين ، وقد تعتبر ممرا رئيسيا للجراثيم ، لذا فمن المهم العناية الدائمة والمستمرة بها عن طريق غسلها وتنظيفها مما علق بها ، وذلك لمقاومة (١)
الجراثيم المهاجمة لها .

وفى الوضوء غسل مستمر ومتكرر للأعضاء الظاهرة من الإنسان ، خاصة وانها مكشوفة ومعرضة للتلوث ، بهذا يسهم الوضوء فى الحفاظ على نظافة هذه الأعضاء .

والوضوء لغة : بضم الواو الفعل ، وهو مشتق من الوضأة وهى الحسن والنظافة لأن المصلى يتنظف فيصير وضيا (٢) .

قال تعالى مبينا مشروعية الوضوء ، وانه شرط لصحة الصلاة : {ياأيها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين ...} (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم مبينا أهمية الوضوء (٤)
ومشروعيته : "لا تقبل صلاة من أحدث حتى يتوضأ" .

أما عن كيفية الوضوء ، فقد روى حمران مولى عثمان بن عفان ، انه رأى عثمان دعا بوضوء ، فأفرغ على يديه من انائه ، فغسلها ثلاث مرات ، ثم أدخل يمينه فى الوضوء ، ثم تمضمض واستنشق واستنثر ، ثم غسل وجهه ثلاثا ويديه الى المرفقين ثلاثا ، ثم مسح برأسه ، ثم غسل كل رجل ثلاثا ، ثم

(١) أحاديث فى الصفحة ، د. نبيل الطويل ، ص ٢٨-٢٩ .
(٢) فتح المبدى فى شرح مختصر الزبيدى ، مرجع سابق ، ١٢٣/٢ .
(٣) المائدة : ٦ .
(٤) البخارى ، ٤٣/١ .

قال : رأيت النبی صلى الله عليه وسلم توضأ نحو وضوئى هذا
وقال : "من توضأ نحو وضوئى هذا ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما
نفسه غفر الله له ما تقدم من ذنبه" (١) .

ومن صفة الوضوء التى رواها عثمان رضى الله عنه ،
نلاحظ امرين مهمين بالنسبة لنظافة جسد الانسان هما :

(١) الشمولية :

فهى تشمل جميع الاعضاء المعرضة لتراكم الاتربة والأوساخ
نتيجة أنها مكشوفة ، أما باقى البدن فهو مغطى بالملابس مما
يمنع نسبيا عنه الاتربة والغبار والجراثيم .

(٢) التكرار والديمومة :

يتكرر الوضوء فى الغالب قبل كل صلاة ، وفى هذا
التكرار ولا شك محافظة ممتازة على نظافة الانسان ، أما
الديمومة ، فان المسلم مادام حيا فانه يؤدى الصلاة ،
ومادام يؤدى الصلاة ، فانه فى الغالب يتوضأ لها لأن الوضوء
شرط لقبولها .

وليس الوضوء نظافة موضعية للأعضاء المخصوصة فقط ، بل
له من الفوائد الصحية ما يشمل البدن كله .

"فاليدان من الوسائط الجيدة لنقل الجراثيم
والطفيليات الى العين ، والانف والجهاز الهضمى أى الى
الجسم عامة ... ومن المفضل افضة الماء عليها من صبور أو
وعاء ، لا الغسل ضمن الاناء" (٢) .

أما المضمضة فهى تحافظ على نظافة الفم ، حيث تساعد

(١) البخارى ، ٤٩/١١ .

(٢) المحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

على اذابة المواد السكرية المتجمعة بين الاسنان ، وتفسد
(١)
مفعول المواد الحمضية التي تم تكوينها في الفم .

وللائف وظائف صحية متعددة فهو :

(١) ينقى الهواء من الغبار والجراثيم ، بواسطة الشعيرات
الموجودة داخله والافرازات المخاطية التي تفرزها غدد
خاصة تحت الجلد .

(٢) يزيد رطوبة الهواء الجاف ، ويدفع الهواء البارد ،
(٢)
بما يحويه من تعاريج ومغزرات .

وتصيب كثير من الامراض الانسان عن طريق اللانف ، مثل
(٣)
الانفلونزا ، والحمى الشوكية ، والدفتريا (الخناق) .

وافضل طريقة لتنظيف اللانف "استنشاق قليل من الماء الى
داخله ثم الاستنشاق بشكل لطيف فوهه بعد فوهه ، ويحسن تكرار
(٤)
ذلك بضع مرات يوميا " .

وهذا مايقوم به المسلم يوميا وعدة مرات أثناء الوضوء
قال صلى الله عليه وسلم : " اذا توضأ أحدكم فليستنشق
(٥)
بمنخرية من الماء ثم لينثر " .

وغسل الوجه يزيل عنه تراكمات الاتربة والافساخ ،
للمحافظة على مسامه وبشرته حيث ان نظافة الوجه تمنع النمش
(٦)
وحب الشباب ، وخشونة البشرة .

ومع غسل ونظافة الوجه ينظف الانسان عينيه ، حيث تقيه

-
- (١) طبيبك معك ، د. صبرى القباني ، ص ٢٢٦ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٢٢٦ .
(٣) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، د. محمد كمال عبد
العزیز ، ص ٧٢ .
(٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
(٥) مسلم ، ١٤٦/١ .
(٦) حق البدن ، د. محمد عويضة ، ص ٢٣٥ .

(١)
النظافة كثيرا من الأمراض مثل الرمد الحبيبي والمديدي .
وغسل القدمين يحافظ على نظافتهما ويمنع "تعطن القدم
ونمو الفطور في ثناياها الأمر الذي ان حدث أدى الى الودج
(٢)
(التسلخ) وانتشار الروائح الكريهة " .
ويعظم الاسلام مكانة الوضوء ويحث عليه ، قال صلى الله
(*) (٣)
عليه وسلم : "الظهور شطر الايمان" .
وقال صلى الله عليه وسلم : "اذا توضأ العبد المسلم
أو المؤمن ، فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها
بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فاذا غسل يديه خرج
من يديه كل خطيئة بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر
الماء ، فاذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجلاه مع
(٤)
الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيا من الذنوب" .

(١) حق البدن ، مرجع سابق ، ص ٢٣٥ .
(٢) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٨ .
(٣) مسلم ، ١/١٤٠ .
(٤) مسلم ، ١/١٤٨ .
(*) شطر : نصف .

ويحذر الاسلام من التهاون فى أداء الوضوء على الوجه
الاکمل ، لتحقيق أهدافه ولتحقيق النظافة الكاملة لكل عضو ،
دون اهمال أحدها ، أو التهاون به .

عن جابر قال : أخبرنى عمر بن الخطاب رضى الله عنه أن
رجلا توضأ ، فترك موضع ظفر على قدمه ، فأبصره النبى صلى
الله عليه وسلم ، فقال : "ارجع فأحسن وضوءك فرجع ثم صلى".
"وعن عبد الله بن عمرو قال : تخلف النبى صلى الله
عليه وسلم عنا فى سفرة سافرناها ، فأدركنا وقد أرهقنا
الصلاة (وفى رواية صلاة العصر) ونحن نتوضأ ، فجعلنا نمسح
على أرجلنا ، فنادى بأعلى صوته : (ويل للأعقاب من النار)
(٢)
مرتين أو ثلاث" .

ولايسعى الاسلام من خلال تشريعاته الى تحقيق الاداء فقط
بل الى إتقان الاداء عن طريق الترغيب فى الاجر ، فقد رغب
الاسلام فى اسبغ الوضوء ، مبالغة فى نظافة الاعضاء نظافة
تامة .

(***)
قال صلى الله عليه وسلم : "أنتم الغر المحجلون يوم

(١) مسلم ، ١٤٨/١ .
(٢) البخارى ، ٢١/١ .
(*) أرهقنا : غشيتنا .
(**) العقب : مؤخرة القدم .
(***) الغر : الغرة بياض فى جبهة الفرس ، ورجل أفر أى
شريف .

القيامة ، من اسباغ الوضوء ، فمن استطاع منكم فليطل غرته
(١)
وتحجيله " .

"واتى رسول الله صلى الله عليه وسلم المقبرة فقال :
السلام عليكم دار قوم مؤمنين ، وانا ان شاء الله بكم لاحقون
وددت ان قد راينا اخواننا ، قالوا : اولسنا اخوانك يا رسول
الله ؟ قال : بل انتم اصحابى ، واخواننا الذين لم يأتوا
بعد ، فقالوا : كيف تعرف من لم يأت بعد من امتك يا رسول
الله ؟ قال : ارايت لو ان رجلا له خيل غر محجله بين ظهري
خيل دهم بهم الا يعرف خيله ؟ قالوا : بلى يا رسول الله ،
قال : فانهم يأتون يوم القيامة غرا محجلين من الوضوء ،
وانا فرطهم على الحوض ... " (٢)
يتضح مما سبق ان للوضوء فائدة صحية كبيرة للانسان ،
حيث يحقق نظافة الاعضاء المعرضة للتلوث ، ويحميها من
الامراض .

(ج) الغسل :

بعد ان عنى الاسلام بنظافة الاجزاء الظاهرة من الجسم
عناية موضعية ، عن طرق الممارسة اليومية للوضوء ، اهتم
الاسلام بنظافة الجسد كله ، وذلك عن طريق الغسل ، لان الانسان
اذا بقى فترة طويلة "بدون استحمام ، فان افرازات الجلد
المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة
شديدة ... كذلك فان الافرازات المتراكمة هي دعوى للبكتريا

(١) مسلم ، ١٤٩/١ .

(٢) المرجع نفسه ، ١٥٠/١ .

(١) كى تتكاثر وتنمو" ، "فالنظافة هى أهم وسيلة للمحافظة على الجلد ، وذلك لأن اتساخ الجلد بما يعلق عليه وبما يتراكم من مفرزاته ، وخاصة فى أماكن الثنيات حيث يكثر العرق والرطوبة ، وأماكن الاحتكاك ، حيث تتأثر بشرة الجلد بفعل الحك ... يؤدى الى تكاثر الجراثيم والفطور وتنشيطها من جهة ، ويؤدى الى اضعاف مناعة الجلد ضد هذه العوامل الممرضة من جهة أخرى ، مما يؤدى الى حدوث الالتهابات الجلدية والأمراض المختلفة " (٢) .

والاسلام يحقق نظافة الجسد بما فرضه واستحبه من اغسال (٣) فقد فرض الغسل فى سبع حالات وسنه فى ست عشر حالة (٤) . والغسل لغة "سيلان الماء على الشئ مطلقا ، واصطلاحا سيلانه على جميع البدن بنية " (٥) . وسيعرض الباحث الى غسل الجنابة مثال على الغسل المفروض فى الاسلام ، والى غسل الجمعة ، أحد أنواع الغسل المسنون ، لانه أكد الاغسال المسنونة .

غسل الجنابة :

"يترك الانزال رائحة فى جميع أجزاء الجسم ، خاصة الثنايا نتيجة لافرازات التى تفرزها الغدد العرقية الموجودة تحت الابط ، وحول السره وحول الاعضاء التناسلية ،

-
- (١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٢٤ .
 (٢) المحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
 (٣) المغنى ، مرجع سابق ، ١٩٧/١ ، منار السبيل فى شرح الدليل ، ابراهيم محمد الضويان ، ٤٧/١ .
 (٤) منار السبيل فى شرح الدليل ، مرجع سابق ، ٥٠/١ .
 (٥) فتح المبدى ، مرجع سابق ، ١٥٨/١ .

وإذا تركت هذه الافرازات اللزجة على الجسم ... تأتي البكتريا ، فتحللها ، وتخرج منها رائحة غير مستحبة ، وفى الواقع ان هذه الغدد تبدأ افرازاتها عند البلوغ^(١) .

ويعيد غسل الجنابة النشاط الى جسم الانسان بعد العملية الجنسية حيث "يزداد فيها افراز مادة الادرينالين ، فتسرع ضربات القلب ، وتزيد سرعة التنفس ، ويرتفع ضغط الدم وهذه الاشياء تصل الى ذروتها عند القذف فيفقد الانسان (٦ كيلو) سعر حرارى فى الدقيقة لمدة (٣٠ ثانية) هى فترة قمة اللذة ، كما يفقد حوالى (٥٤ كيلو) سعر حرارى فى الدقيقة بعد الوصول الى قمة اللذة ، فمعنى ذلك أن العملية الجنسية عبارة عن بذل مجهود عظمى ، ويستتبعها خمول وكسل جسمى ، ولايعيد النشاط الى الجسم بعد هذا الفتور^(٢) .
الا الغسل"^(٣) .

وربط الاسلام بين غسل الجنابة وبين أدا الصلاة قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا ... }^(٣) .

وفى هذا الربط لفحة لطيفة ، حيث فيه تضييق لمدة بقاء الافرازات على جسم الانسان ، فالصلاة موزعة على اليوم واللييلة فى اوقات غير متباعدة فمتى حصل الاتصال الجنسى ، فالمسلم لا يستطيع اهمال أو تأخير الاغتسال وتنظيف جسده

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع

سابق ، ص ٢٧ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

(٣) النساء : ٤٣

استعدادا لاداء الفريضة القادمة .

وفى غسل الجنابة المنقول عن رسول الله صلى الله عليه وسلم نظافة بالغة لجميع أعضاء البدن .

"عن ميمونة زوج النبی صلى الله عليه وسلم ، قالت : ادنيت لرسول الله صلى الله عليه وسلم غسله من الجنابة فغسل كفيه مرتين ، أو ثلاثا ، ثم أدخل يده فى الاناء ، ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله ، ثم ضرب بشماله الأرض فدلکها دلکاً شديداً ، ثم توضأ وضوءه للصلاة ، ثم أفرغ على رأسه ثلاث حفنات كل حفنة ملء كفه ثم غسل سائر جسده ، ثم تنحى عن مقامه ذلك ، فغسل رجليه ثم أتيته بالمنديل فردته " .^(١)

"وعن عائشة زوج النبی صلى الله عليه وسلم ، ان النبی صلى الله عليه وسلم اذا اغتسل من الجنابة بدأ فغسل يديه ثم يتوضأ كما يتوضأ للصلاة ، ثم يدخل أصابعه فى الماء فيخلل بها أصول شعره ثم يصب على رأسه ثلاث غرف بيديه ثم يفيض الماء على جلده كله " .^(٢)

ولم يترك الاسلام الغسل لوقت وجوبه بل سن الغسل فى كثير من الحالات التى تحافظ على البدن نظيفاً باستمرار ، وغسل يوم الجمعة من أكد هذه الاعمال المسنونة .

"عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : بينما عمر بن الخطاب رضى الله عنه يخطب الناس يوم الجمعة ، اذ دخل عثمان ابن عفان ، فعرض به عمر ، فقال : ما بال رجال يتأخرون بعد النداء ، فقال عثمان : يا أمير المؤمنين ما زدت حين سمعت

(١) مسلم ، ١/١٧٥ .

(٢) البخارى ، ١/٦٨ .

(*) التعريض ضد التصريح ، وهو أن يقول قولاً يعنيه به .

النداء ، ان توضأت ثم اقبلت ، فقال عمر والوضوء أيضا الم
تسمعوا رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (اذا جاء
أحدكم الجمعة فليغتسل)^(١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "غسل يوم الجمعة على كل
محتلم ، وسواك ، ويمس من الطيب ما قدر عليه " .^(٢)

وقال صلى الله عليه وسلم : "حق على كل مسلم أن يغتسل
في كل سبعة أيام يوما يغسل فيه رأسه وجلده " .^(٣)

وهناك من الصحابة من قال بوجوب الغسل يوم الجمعة ،
منهم عمر بن الخطاب رضى الله عنه بحضرة الصحابة رضى الله
عنهم ولم يخالفه أحد منهم ، وممن قال بذلك أبو هريرة رضى
الله عنه : "وعن ابن مسعود فى شيء ظن به : لانا احق من
الذى لا يغتسل يوم الجمعة ، وعن سعد بن أبى وقاص : ما كنت
أرى مسلما يدع الغسل يوم الجمعة " .^(٤)

وفى غسل يوم الجمعة محافظة على نظافة البدن من
الأوساخ فى مدة لا تتجاوز الأسبوع الواحد ، وذلك للتخلص من
الافرازات الجلدية ، والأوساخ والأتربة التى تتراكم على
الجسد ، وتسبب له الأمراض .

(د) سنن الغطرة :

وسن الاسلام ، بعض السنن ، والتى تسهم بشكل جيد فى

(١) مسلم ، ٤/٣ .
(٢) المرجع نفسه ، ٤/٣ .
(٣) المرجع نفسه ، ٤/٣ .
(٤) معجم فقه السلف ، محمد المنتصر الكتانى ، ٤٩/١ .

المحافظة على نظافة وسلامة الجسم من الأمراض ، والتي تسببها عدم العناية بنظافة البدن ، النظافة الدقيقة والشاملة ، والتي يمكن من خلالها تبني أسلوب نظافة ، يحقق الوقاية من الأمراض الناتجة عن التقصير في العناية بالنظافة الشاملة للبدن .

تعريف السنن : "السنن الطريقة ، يقال استقام فلان على (١)
سنن واحد ... والسنة السيرة" .
(٢)
"والفطرة بالكسر الخلقة" .

قال صلى الله عليه وسلم : "الفطرة خمس الختان ، والاستحداد ، ونتف الابط ، وقص الشارب ، وتقليم الاظفار" .
(٣)
وقال صلى الله عليه وسلم : "عشر من الفطرة ، قص الشارب ، واعفاء اللحية ، والسواك ، واستنشاق الماء ، وقص الاظفار ، وغسل البراجم ، ونتف الابط ، وحلق العانة ، وانتقاص الماء ، قال زكريا قال مصعب ونسيت العاشرة ، الا ان تكون المضمضة ، زاد قتيبة قال وكيع انتقاص الماء يعنى (٤)
الاستنجاء" .

وكشفت البحوث الطبية مال هذه السنن من فوائد صحية تعود بالنفع على الانسان وتحميه من كثير من الأمراض ، وتحافظ على الجسم نظيفا خاليا من القاذورات والافساخ .

(١) الختان :

(٥)
"هو ازالة القلفة وهي جلدة امامية للقضييب تعد زائدة"

-
- (١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣١٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٥٠٦ .
(٣) البخارى
(٤) مسلم ، ١٥٤/١ .
(٥) الاسلام والمسألة الجنسية ، د. مروان ابراهيم القيسى ، ص ٦٠ .

- وللختان فوائد صحية كثيرة منها :
- (١) تتكون تحت الجلد فى حالة عدم الختان ، جراثيم ، وكميات من الافرازات ذات الرائحة السيئة ، وعن طريق الختان يقل احتمال الإصابة بالأمراض السرية .
 - (٢) يقى الختان الانسان من الإصابة بسرطان القفص .
 - (٣) تسبب الجلد الزائدة زيادة الحساسية ، والتهيج السريع ، مما يؤدى الى سرعة القذف ، وازالتها تقلل (١) التهيج .
 - (٤) يقى الختان من الإصابة بسلس البول الليلي .
 - (٥) يخفف الختان من كثرة استعمال العادة السرية لدى البالغين .
 - (٦) يقى الختان من حدوث الالتهابات التى تحدث فى الحشفة (٢) وتحت الجلد التى تغطيها .
 - (٧) يساعد الختان فى العناية بنظافة عضو الذكورة عند الاطفال ، والطفل الذى لا يختن يحتاج كل مرة الى سحب الجلد الامامى الى الخلف لتنظيفه ، وهذا يؤدى الى حفز (٣) الطفل على الاستئناء .
 - (٨) يؤدى عدم الختان الى حدة الشعور الجنسى ، نتيجة تراكم المفزات الدهنية مع بقايا البول ، فتبقى الحشفة فى حالة تخرش مستمر ، والتخرش منبه جنسى (٤) دائم .
 - (٩) يعتبر ضرورة فى حالة وجود ضيق فى فتحة البول .

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
(٢) الوجيز فى الطب الاسلامى ، د. هشام ابراهيم الخطيب ، ص ١٢١ .
(٣) على عتبة الامومة ، الان جوتماشر ، ص ٣٧٠ .
(٤) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، د. صبرى القبانى ، ص ٢٢

(٢) الاستحداد (حلق العانة) :

(١)

"العانة هي الشعر الذى ينبت حول فرج الذكر أو الانثى" وفى ازالته فوائد صحية ، فتموه حول هذه المناطق "يسبب رائحة كريهة ، بالاضافة الى انها موضع لنمو الميكروبات والجراثيم" .^(٢)

وينتشر فى هذا الشعر قمل (يسمى قمل العانة) وهو معد وينتقل عن طريق العملية الجنسية ، ولا يمكن التخلص منه الا بعد التخلص من بيئته التى يعيش فيها ، وهى شعر العانة .^(٣) وحلق العانة "يسهم فى نجاح العملية الجنسية بين الزوجين ، فالرائحة الكريهة الناشئة بسبب اجتماع الاوساخ فى الشعر تنفر الزوجين من بعضهما" .^(٤)

(٣) قص الشارب :

يحتوى الالف ملايين الملايين من الميكروبات ، والجراثيم مختلفة الانواع ومتعددة الاشكال ، وعند تنظيف الالف يعلق بشعر الشارب الطويل بعض هذه الجراثيم ، مما يسبب نقل بعضها الى ادوات الطعام والشراب المستخدمة ، وتتلوث الاغذية التى يتناولها الانسان بهذه الجراثيم عند مرورها بالغم فتلامس شعر الشارب الطويل الملوث .^(٥)

-
- (١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
 - (٢) المرجع نفسه ، ص ٦٠ .
 - (٣) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، مرجع سابق ، ص ١٧٨ .
 - (٤) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٠ .
 - (٥) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٧١ .
 - (٦) الاسلام والعلوم الطبية ، مرجع سابق ، ص ٥٦ .

(٤) نتف الابط :

تتراكم المفرزات الجلدية "خاصة فى أماكن الشئيات حيث
 يكثر العرق والرطوبة" مما يشكل بيئة خصبة لتكاثر الجراثيم^(١)
 والميكروبات ، ومنطقة الابط فى الانسان يوجد بها غدد عرقية
 ذات افرازات لزجة تسبب رائحة كريهة يزيد فيها وجود الشعر^(٢)
 فزالته اول الطريق للمحافظة على تلك الشئية نظيفة
 وخالية من الروائح الكريهة والمفرزات الجلدية ، التى تؤدى^(٣)
 الى ضعف الجلد والتهابه .

(٥) قص الاظفار :

تعتبر الاظفار مستودعا جيدا للجراثيم والميكروبات حيث
 ان الاقدار التى تتراكم تحتها تعتبر الوسط الجيد ، لتكاثر
 الجراثيم ، وتسهم الاظفار فى العدوى الذاتية للأمراض
 الباطنة ، حيث تدخل البويضات تحت الاظفار ، وعندما يتناول
 الانسان الطعام تدخل البويضات بأمعائه من جديد وتنفق وتخرج^(٤)
 منها الديدان الجديدة ، وهكذا تعيد حياتها مرة أخرى .
 "وللحيلولة دون ذلك يجب أن يعتنى الانسان بنظافة^(٥)
 الأيدي وتقليم الاظفار" .

-
- (١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
 (٢) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع
 سابق ، ص ٢٧ .
 (٣) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ١٤ .
 (٤) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ،
 ص ٩٣-٩٤ ، ولدى فى حالة الصحة والمرض ، د. امين
 رويحة ، ص ٢٩٧-٢٩٨ .
 (٥) ولدى فى حالة الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ٢٩٨ .

فعلى الانسان " ان يقلم أظافره بحيث تكون قصيرة الى حد معتدل لكي يسهل تنظيفها" ^(١) وخاصة للمشتغلين فى اعداد الاطعمة وتجهيزها .

(٦) غسل البراجم :

"البرجمة بالضم واحدة البراجم ، وهى مفاصل الاصبع ... وهى رؤوس السلاميات من ظهر الكف اذا قبض القابض نشزت ^(٢) وارتفعت" .

عنى الاسلام بنظافة الايدى ، حيث انها من أهم وسائط نقل الجراثيم للانسان ، خاصة وانها عرصة للتلوث نتيجة الاستخدام الدائم لها فى مصارف الحياة .

قال صلى الله عليه وسلم : "من بات وفى يده غمر ^(٣) ولم يغسله ، فأصابه شئ فلا يلومن الا نفسه" .

وقال صلى الله عليه وسلم : "اذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده ، قبل أن يدخلهما فى الاناء ، فان أحدكم لا يدري أين باتت يده" ^(٤) .

وعناية الاسلام بالبراجم مع انها من اليدين ، دليل على تمام تعاليم الاسلام فى النظافة ، فالبراجم تتميز عن باقى اليد بوجود الشئيات فيها مما يجعلها وسطا جيدا لتكاثر الجراثيم وتراكم المفرزات والأوساخ فسن الاسلام غسلها لضمان نظافة اليدين نظافة تامة .

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٢٨ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٤٦ .
(٣) أبو داود ، ٢٦٦/٣ .
(٤) البخارى ، ٤٨/١ - ٤٩ .

السواك :

الفم المدخل الأول للقناة الهضمية ، وتقوم الأسنان بأول عمليات الهضم ، حيث تطحن الطعام ، وترك الأسنان بعناية ، يتسبب فى كثير من المشاكل المحية للبدن "وتستقر فى الفم أعداد وأنواع كثيرة من الجراثيم يتراوح عددها ما بين (٥٠٠ - ٥٠٠٠) مليون جرثومة فى المليمتتر الواحد من (١) اللعاب" .

والعناية بنظافة الفم تمنع هذه الجراثيم من التكاثر . ولقد سن الاسلام السواك وأكد عليه حفاظا على نظافة الفم وصحة الانسان وتعتبر شجرة الاراك افضل مصادر السواك ، وهى تنمو فى المناطق الحارة والاستوائية ، وتكثر عادة فى اودية الصحارى ، وتقل فى الجبال ، ويكثر وجودها فى المملكة العربية السعودية فى منطقة عسير ، وجازان ، وتوجد أيضا فى مصر والسودان ، وايران ، وشرق الهند . وتشبه شجرة الاراك شجرة الرمان وهى دائمة الخضرة ، وأغصانها كثيرة ومتشابكة ، وأزهارها مخمرة وثمرتها أكبر بقليل من حبة (٢) الحمص ، "وتؤكل أوراق هذا النبات فى أطباق السلطة ، وتستخدم طبيا فى علاج السعال ، والربو ، والاسقربوط ، والروماتيزم ، والبواسير ، وغيرها من الأمراض ، وتعد الأزهار الفواحة بمثابة منشط وملين ، وتستخدم فى حالات الجذام ، والسيلان ، والمداغ ، وتؤكل الثمار طازجة أو مجففة

(١) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص
(٢) السواك والعناية بالأسنان ، د. عبد الله عبد الرزاق السعيد ، ص ٣٦-٣٧ .

وتعتبر مزيله للسدد وطارده لريح الأمعاء ، ومدره للبول ولذا فإنها توصف فى حالات تضخم الطحال ، والروماتيزم (التهاب المفاصل) والأورام الخبيثة ، وتكون حميات المراءة ومع ذلك فإن أكثر الاستخدامات شيوعا وأولها ، هو استخدام الافرع الصغيرة ، ولحاء الجذور كفرشاه للأسنان ، وكمستحضر لتنظيف الأسنان^(١) .

والسواك المأخوذ من شجرة الاراك يحتوى على :

- (١) مادة العفص ، ولهذه المادة تأثير مفاد للتعفونات .
- (٢) بيكربونات الصوديوم ، وهى تقى من العشويات المجهرية التى تفرزها الأسنان .
- (٣) أملاح معدنية ، أملاح الكبريتات ، كلور ، فحم ، صوديوم السليس ، الكبريتور ، الكالسيوم ، الفوسفات ، الحديد .
- (٤) مواد سكرية مختلفة ، النشا ، المواد الصمغية^(٢) واللعابية ، مواد سكرية بسيطة ، وسكاثر خماسية .
- (٥) مادة شبه قلوية ، يمكن أن تكون سلفا رورين .
- (٦) مادة التراى مثيل امين ، وهى تخفض من الاسل الايدروجين للفم وهو أحد العوامل الهامة لنمو الجراثيم .
- (٧) فيتامين (ج) ، ومادة السيستويرول ، ولها أهمية كبرى فى تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة ، ويساعد فيتامين (ج) فى حماية اللثة من الالتهابات .
- (٨) مادة الكلوريد والسيليكات ، وهى تزيد بياض الأسنان .

(١) الاسلام والتربية الصحية ، د. عائدة عبد العظيم البنا

ص ٣٣ .
(٢) السواك ، أبو حذيفة ابراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد اسماعيل ، ص ٣٢-٣٤ .

- (١)
 (٩) مادة الفلورين ، تمنع التسوس ، وتزيد من قوة اللثة .
 "والسواك يستحب كل وقت ويتأكد عند الصلاة ، والوضوء
 والانتباه من النوم وتغيير رائحة الفم ، ويستحب للمفطر
 والصائم فى كل وقت لعموم الأحاديث فيه ، ولحاجة الصائم
 اليه ، ولأنه مرضاة للرب ، ومرضاته مطلوبة فى الصوم أشد من
 طلبها فى الفطر ، ولأنه مظهره للفم ، والظهور للصائم من
 أفضل الأعمال ... وليس لله غرض فى التقرب اليه بالرائحة
 الكريهة ، ولاهى من جنس ماشرع التعبد به ، وإنما ذكر (طيب
 الخلوفاً عند الله يوم القيامة) حثاً على الصوم لاحقاً على
 (٢)
 إبقاء الرائحة بل الصائم أحوج الى السواك من المفطر" .

مقارنة بين المسواك والفرشاة :

هناك مقارنة لطيفة بين المسواك والفرشاة نسوقها هنا

للغائدة :

- (١) ثبت أن للمسواك فعالية وتأثير أقوى من الفرشاة
 والمعجون معا من حيث منع تكوين القلح ، والالتهابات
 اللثوية ، فقد اثبتت التجارب أن لأعواد التنظيف
 الخشبية فعالية أكثر من فرشاة الأسنان والمعجون معا .
 (٢) يزيل المسواك القلح بفاعلية أكثر من الفرشاة .
 (٣) يفتنى المسواك عن الفرشاة وله مفعولان :
 (١) ميكانيكى : فهو يفوق الفرشاة ، لأنه يسير على كل

(١) الوجيز فى الطب الإسلامى ، مرجع سابق ، ص ١١٥ .
 (٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٤٩ ، وفى هذا الكتاب
 معلومات مفيدة عن السواك خلال الصيام ورد جيد على من
 لايراه ، فمن أراد الاستزادة مراجعة الكتاب ص ٢٤٩-٢٥٠ .
 (٣) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ٢٠٤-٢٠٥ .

- سن ويدخل بين الأسنان على عكس الفرشاة .
- (ب) كيماوى : حيث أن أغلب معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية ، بينما يتفوق المسواك عليها بوجود كثير من المواد الفعالة فى حماية الفم واللثة من الالتهابات .^(١)
- (٤) المسواك فرشاة طبيعية مزودة بمواد مطهرة ومنظفة تفوق مافى معاجين الأسنان من حيث النوعية والكمية .
- (٥) المسواك مزود بألياف طبيعية غزيرة ، لا تتكسر تحت الضغط ، بل انها لينة متينة ، تتخذ الشكل المناسب لتدخل بين الأسنان وفى الشقوق ، فتزيع منها الفضلات ، دون أن تؤذى اللثة .^(٢)
- (٦) استعمال المسواك أرخص وأوفر اقتصاديا من استعمال الفرشاة وأسهل وأيسر .
- (٧) ألياف المسواك أقل عرضة للتلوث بالجراثيم ، وذلك لازالة الجزء المستعمل منه فى كل مرة ، بينما تكون شعيرات الفرشاة متعرضة للتلوث .
- (٨) يحوى المسواك على مواد مطهرة ، موجودة فيه من أصل الخلقة ، تكفل قتل أى جرثومة تغزو المسواك .^(٣)
- وحيث الاسلام على السواك ، وحرص على حث المسلم على استعماله فى أوقات متقاربة ، للتخلص من جراثيم الفم .
- قال صلى الله عليه وسلم : "لولا أن أشق على أمتى ، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة " .^(٤)

(١) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ١٨٩-١٩٠ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٦-١٨٧ .
 (٣) المرجع نفسه ، ٢٠١-١٩٩ .
 (٤) البخارى ١٥١/١ ، أبو داود ، ١٥/١ ، ابن ماجه ، ١٠٥/١ .

وقال صلى الله عليه وسلم : "السواك مطهره للفم مرضاة
(١)
للرب" .

وكان صلى الله عليه وسلم حريص على استعمال السواك
دائما ، "سألت عائشة رضى الله عنها بأى شيء كان يبدأ
(٢)
النبي صلى الله عليه وسلم اذا دخل بيته ، قالت بالسواك" .
(*)
"وكان صلى الله عليه وسلم اذا قام من النوم يشوص فاه
(٣)
بالسواك" .

بهذا السلوك رغب صلى الله عليه وسلم أمته فى السواك
حيث ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوتها وامامها .
وعنى رسول الله صلى الله عليه وسلم بنظافة المسواك
وغمسه بعد الاستعمال . "عن عائشة رضى الله عنها قالت : كان
النبي صلى الله عليه وسلم يستاك ويعطينى السواك لأغسله ،
(٤)
فأبدأ به فاستاك ، ثم أغسله وأدفعه اليه" .

ولا يقتصر استخدام المسواك على نظافة الأسنان فقط ، بل
(٥)
يستخدم لتفريش اللسان حيث "يزيد من حيوية الأنسجة وينشطها"
ودلك اللسان بالسواك "مهم جدا لأن سطحه الخشن فيه نتوءات ،
وحليمات وشقوق كثيرة تتجمع بها الأوساخ ... وتكون مخبأ
(٦)
للفطرات ونمو الجراثيم" .

-
- (١) البخارى ، ٨٦/١ .
(٢) مسلم ، ٢٥٨/١ .
(٣) أبو داود ، ١٥/١ .
(٤) المرجع نفسه ، ١٤/١ .
(٥) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ٢٠٢ .
(٦) المرجع نفسه ، ص ٢٠٣ .
(*) يشوص : ينظف .

والمسواك بما يحويه من مواد مطهرة ، وقاتلة للجراثيم
هو أفضل ما يمكن استخدامه لهذه المهمة .

عن أبى برده عن أبيه قال مسدد قال : أتينا رسول الله
صلى الله عليه وسلم نستحم له فرأيتَه يستاك على لسانه ، قال
أبو داود وقال سليمان قال : دخلت على النبی صلى الله عليه
وسلم وهو يستاك وقد وضع السواك على طرف لسانه وهو يقول
(١)
(اه ، اه) يعنى يتهموع .

هذا الاسلام ، وهذا حرمة على نظافة الفم والأسنان من
الجراثيم ، فى وقت كان العالم يعيش فى ظلام الجهل ،
والقذارة ، فلقد كان الغربيون فى القرون الوسطى يقومون
بالمضمضة بالبول لوقاية أسنانهم ، وكانوا يفضلون البول
الأتى من أسبانيا ، فاذا لم يتيسر استعاضوا عنه ببول
(٢)
الثيران .

(١) أبو داود ، ١٣/١ .
(٢) السواك والعناية بالأسنان ، مرجع سابق ، ص ١٨ .

ثانيا : التغذية .

توطئة :

الغذاء عنصر هام لبناء الجسم ، ولنوعيته وكميته
اثرهما على صحة الانسان ، ومن فوائد الغذاء الصحى المتوازن
مايأتى :

- (١) المساعدة على النمو الصحيح .
- (٢) تعويض الانسجة ، واعادة بناء التالف منها .
- (٣) امداد الجسم بالطاقة الحرارية ، نتيجة احتراقه داخل
الجسم .

- (٤) المساعدة فى مقاومة الامراض ، ورفع درجة مقاومة
(١)
الجسم .

وتظهر علامات التغذية الجيدة على الانسان ، من خلال
تناسق الطول مع الوزن مع العمر ، وظهور النشاط والحيوية ،
أما مظاهر سوء التغذية فانها تظهر فى النحافة أو البدانة
والشعور بالتعب والاعياء لاقبل مجهود وتساقط الشعر وتقصف
(٢)
الاذفار ، ومظاهر أخرى .

ولقد عنى الاسلام بموضوع التغذية ، فوضع أسسا جيدة
للتغذية ، وليس أدل على ذلك من ورود بعض التوجيهات
الغذائية فى مصدرى التشريع الاسلامى القرآن والسنة .
والتغذية لغة "مايتغذى به من الطعام والشراب ، يقال
غذوت الصبى باللبن من باب غذا ، أى رببته ، ولا يقال غذيته

(١) الموجز فى علم التغذية وتغذية المرضى ، د. محمد رشاد
عامر ، ص ٢٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٧ .

(١)

بالياء مخففا ، ويقال غذيته مشددا " .

الغذاء فى امطلاح علماء التغذية هو "المادة السائلة أو الصلبة التى تدخل القناة الهضمية للانسان ، ويستخدمها الجسم فى بناء خلاياه ، فتمده بالقوة والنشاط ، وتساعد على تتابع الاجيال والتناسل ، وبذلك يحافظ بها الانسان على البقاء ... والطعام عبارة عن خليط كيميائى من عناصر مختلفة ، وهذه العناصر مكونة من البروتينات والنشويات ، والدهنيات ، والمعادن ، والفيتامينات ، والماء " .^(٢)

وللتغذية اهميتها فى جميع مراحل حياة الانسان منذ الولادة وحتى الممات ولم يغفل الاسلام ذلك ، بل وضع لها اسسا وتوجيهات ، تضمن تحقيق التغذية السليمة للأفراد . ولاظهار اهم مظاهر اهتمام الاسلام بالتغذية ، ولتسهيل الدراسة ، فقد قسم الباحث التوجيهات الغذائية الوارد فى القرآن والسنة الى المواضيع التالية :

(١) الرضاعة :

الرضاعة لغة : "رضع المبنى أمه بالكسر رضاعا بالفتح ، وامرأة مرضع أى لها ولد ترضعه ، فان وصفتها بارضاع الولد قلت مرضعه ... المرضعة الأم ، والمرضع التى معها مبنى ترضعه " .^(٣)

والرضاعة الطبيعية هامة بالنسبة للطفل وللام ، لذا حث

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٤٧٠ .
 (٢) غذاؤك فى الصحة والمرض ، د. عبد اللطيف أحمد نصر ، ص ١٨ .
 (٣) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٤٦ .

الاسلام الوالدات على الارضاع .

قال تعالى : {وَالْوَالِدَاتُ يُرْمَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ} (١) .

وقال تعالى : {... فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأُتِمُّوا بِئِنَّكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فاستَرْمِعْ لَهُ أُخْرَى} (٢) .

وقال تعالى : {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَمِيرُ} (٣) .

وقال تعالى : {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا} (٤) .

ان هذه الدعوة الالهية للامهات بالرضاعة ، وتحديد مدتها ، دليل على اهميتها .

مكونات ومميزات حليب الام :

(١) يحتوى حليب الام على كمية عالية من المواد البروتينية والاملاح المعدنية ، والسعرات الحرارية ، وهذه المكونات ضرورية لنمو الرضيع وبناء الانسجة وخلايا الجسم .

(٢) يحتوى حليب الام على كمية عالية من الاجسام المضادة ، الجاهزة المنع فى جسم الام ، لتحمى الطفل من الامراض المعدية .

(١) البقرة : ٢٣٣

(٢) الطلاق : ٦

(٣) لقمان : ١٤

(٤) الاحقاف : ١٥

(٣) حليب الأم ينزل معقما لم تلوثه الأيدي ، نظيف لم يتعرض للميكروبات والجراثيم .

(٤) ينزل حليب الأم بدرجة حرارة مناسبة للرضيع .

(١)

(٥) جاهز في كل وقت لتلبية حاجة الطفل .

ومن تدبير العليم الحكيم ، أن حليب الأم يواكب حاجات الطفل من حيث الكمية والنوعية حيث يبدأ الحليب في الزيادة في شدى الأم يوما بعد يوم ، حتى يمل الى لتر ونصف بعد بلوغ الطفل سنة ، أما من ناحية النوعية فان "تركيب اللبن تتغير مكوناته وتتركز مواده بما يلائم تطور الطفل ونموه ، فهو يكاد يكون ماء به قليل من النشويات والسكريات في أول الأمر ثم تتركز مكوناته فتزيد نسبته النشوية ، والسكرية ، والدهنية ، والبروتينية ... يوما بعد يوم بما يرافق أجهزة الطفل وأنسجته المستمرة النمو" .

(٢)

لذا نجد الاسلام حرص حرصا كبيرا على ارضاع الطفل ، ففي حالة وجود شقاق أو عدم وجود الأم ، أو أي مانع آخر يحول دون ارضاعه ، وجه الاسلام الى ايجاد البديل ، الذي يستطيع أن يؤمن للطفل حاجته من التغذية {فَسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَى} (٣) .

ولقد ثبت علميا أن فترة ارضاع الطفل حولين كاملين "هي الفترة المثلى من جميع الوجوه الصحية ، والنفسية للطفل ... وان فترة عامين ضرورية لينمو الطفل نموا سليما" (٤) .

(٤)

(١) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٧-٥٨ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٥٩ .

(٣) الطلاق : ٦

(٤) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٧ .

فوائد الرضاعة للطفل والام :

ثبت أن للرضاعة فوائد لها للطفل والام معا حيث تقلل
 (١)
 الرضاعة الطبيعية من اصابة الاطفال بالاكزيما الجلدية ،
 (٢)
 وتقى ايضا من اصابتهم بالتهابات الاذن الوسطى .

اما بالنسبة للام فان الرضاعة الطبيعية لطفلها ، تقلل
 من فرص الاصابة بنزيف ما بعد الولادة ، وتقلل أيضا فرصة
 (٣)
 الاصابة بالسرطانات المختلفة ، كما تساعد على عودة الاعضاء
 التناسلية الى حالتها الطبيعية بأسرع واكمل وجه ، واما
 ماتعتقد به بعض الامهات من "أن الارضاع يؤدي الى ترهل اشدائهن
 ويؤثر على رشاقتهم وهذا اعتقاد خاطئ ، وقد ثبت بالفعل ان
 الامهات اللاتي يستعملن حمالات الصدر المناسبة اثناء الارضاع
 (٤)
 يكن أكثر تماسكا ورشاقة من الامهات اللاتي لا يرضعن البتة "

وللارضاع فوائد نفسية ، حيث أن ارتباط الطفل بامه اثناء
 الرضاعة يكسبه الاحساس بالامان ، والحنان ، والارتباط بالاسرة
 (٥)
 والمجتمع .

ويشعر الطفل والام اثناء الرضاعة بالطمأنينة والراحة
 النفسية والسعادة البالغة والناشئة عن الصلة الحميمة
 (٦)
 والالتصاق الجسماني اثناء الرضاعة .

-
- (١) نظرات اسلامية على الامراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٧٢ .
- (٢) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٦١ .
- (٣) نظرات اسلامية على الامراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٧٤ .
- (٤) ولدى في حالة الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .
- (٥) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٦٢ .
- (٦) أولويات صحة الطفل في العالم العربي ، د. حسن بله محمد الامين ، د. ديفيد مورلي ، ص ١٠٨ .

ويعطى الارضاع الطبيعى للام "الراحة النفسية اللازمة (١)
ويمنحها الملاحظة المستمرة لابنها" .

والاسلام اذ يهتم بالرضاعة ، فانه بذلك يفع اللبنة
الاولى فى البناء الغذائى للانسان ، فهو يهتم به من ساعة
ولادته ، وذلك لضعفه وعدم قدرته على المطالبة بحقه فى
الغذاء المناسب له .

(ب) تلبية حاجات الجسم الغذائية :

يحتاج الجسم الى عناصر غذائية مختلفة لذا يجب أن
يشمل الغذاء اليومى على العناصر الغذائية الرئيسة ،
بروتينات ، نشويات ، دهنيات ، أملاح معدنية ، فيتامينات .
وفى عدم تلبية احتياجات الجسم من هذه العناصر ،
اضرار كبير به ، حيث يؤدى الى ظهور اعراض مرضية . (٢)

والاسلام يدعو المسلم الى تزويد البدن بالطيبات ، قال
تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا حَلَ اللَّهُ
لَكُمْ} (٤)

وقال تعالى : {قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ
وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
خَالِمَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ} (٥)

وقال تعالى : {كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ} (٦) .

-
- (١) نظرات اسلامية على الامراض الجلدية والتناسلية ، مرجع
سابق ، ص ٧٤ .
(٢) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٧١ .
(٣) الموجز فى علم التغذية وتغذية المرضى ، مرجع سابق ،
ص ١٤٢ .
(٤) المائدة : ٨٧
(٥) الاعراف : ٣٢
(٦) البقرة : ١٧٢

فالحمد لله سبحانه وتعالى خلق للناس من الطيبات المباحة ما يؤمن لأجسامهم ما تحتاجه من العناصر الغذائية المختلفة و"ترك الطيبات البتة ، كما تترك المحرمات ... تنسكا وتعبدوا لله تعالى ، بتعذيب النفس وحرمانها ، فهو محل شبهة فتن بها كثير من العباد والمتصوفة ، وقد اتبعوا فيها سنن من قبلهم ... كعباد بنى اسرائيل ورهبان النصارى ، وهؤلاء أخذوها عن بعض الوثنيين" .^(١)

وقد تعود رسول الله صلى الله عليه وسلم من الجوع لما فيه من أضرار ، عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : "اللهم انى أعوذ بك من الجوع فانه بثس الضجيع" .^(٢)

ونهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن حرمان الجسد من حقه فى التغذية المناسبة لما فى ذلك من الأضرار الجسدية للمسلم وأسرته ومجتمعه .

"عن أنس رضى الله عنه أن أناس من أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم سألوا أزواج النبى صلى الله عليه وسلم عن عمله فى السر ، فقال بعضهم لا أكل اللحم ، وقال بعضهم لا أتزوج النساء ، وقال بعضهم لا أنام على فراش ، فبلغ ذلك النبى صلى الله عليه وسلم فقال : "مأبال أقوام يقول أحدهم كذا وكذا . ولكنى أصوم وأفطر ، وأنام وأقوم ، وآكل اللحم وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتى فليس منى" .^(٣)

"وعن عبد الله بن عمرو بن العاص قال : قال لى رسول

(١) تفسير القرآن العظيم ، ابن كثير ، ١٩/٧ .

(٢) أبو داود ، ٩١/٢ .

(٣) مسلم ، ١٢٩/٤ .

الله صلى الله عليه وسلم : " ألم أخبر أنك تصوم النهار
وتقوم الليل " . قلت : بلى يا رسول الله . قال : " فلا تفعل مم
وافطر ، وقم ونم فان لجسدك عليك حقا ، وان لعينك عليك حقا
وان لزواجك عليك حقا ، ولزورك عليك حقا وان بحسبك أن تصوم
(١)
كل شهر ثلاثة أيام " .

والجوع يؤدي الى سوء التغذية ، ويساعد على انتشار
الابوة ، والأمراض المعدية وذلك لقلة مقاومة الجسم ، ويسبب
سوء التغذية أمراض كثيرة ، مثل مرض كواشيوركز ، والاسقربوط
والبري بري ، والبلاجرا ، والانييميا ، وفقر الدم ، والعشى
(٢)
الليلي ، والكساح ، ولين العظام .

وقد كان صلى الله عليه وسلم يأكل ما يجده من طعام طيب
مما " جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم ، والفاكهة ،
(٣)
والخبز ، والتمر ، وغيره " .

(١) البخارى ، ٢٤٥/٢ .
(٢) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .
(٣) زاد المعاد ، مرجع سابق ، ٢٨٥/٣ .

ان عدم تناول الانسان للقدر المناسب من الطعام ،
يتسبب فى أمراض تقلل قدرة الشخص المسلم على الوفاء
بالتزاماته الدينية والدنيوية ، أو التقصير فيها مما يسىء
اليه والى دينه ، لذا حث الاسلام على تلبية حاجات الجسم من
الغذاء وعدم اهمال ذلك .

(ج) عدم الاسراف فى الطعام والشراب :

الاسراف لغة "السرف بفتح السين ضد القصد والسرف أيضا
الضراوة ... وقيل هو من الاسراف ، والاسراف فى النفقة هو
(١)
التبذير" .

وللاسراف فى الأكل والشرب مضاره المحيية ، والاعتدال
فيهما أمر يحث عليه الاسلام ويدعو له ، قال تعالى : { ...
(٢)
وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين } .

ان تنظيم عملية الأكل وتجنب الشره ، والاسراف فيه ،
تريح الانسان من الكثير من الأمراض ، قال رسول الله صلى
الله عليه وسلم : "ماملأ آدمى وعاء شراً من بطن حسب آدمى
لقيمات يقمن صلبه ، فان غلبت آدمى نفسه ، فثلث للطعام ،
(٣)
وثلث للشراب ، وثلث للنفس" .

ومراتب الغذاء ثلاث هى :

مرتبة الحاجة : وهى أكل الانسان قدر الحاجة ، بحيث
لاتسقط قوته ولا تضعف .

مرتبة الكفاية : وهى أن يأكل فى ثلث بطنه ، ويدع ثلثاً

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٩٦ .

(٢) الاعراف : ٣١

(٣) ابن ماجه ، ١١١١/٢ .

لشرابه ، وثلاثا لنفسه .

مرتبة الفضله : وهى أن يأكل الانسان فوق حاجته ، فان امتلأ البطن من الطعام ضاق عن الشراب ، فاذا شرب الانسان ضاق نفسه ، وعرض له الكرب والتعب .^(١)

وان من اهم اسباب الامراض وعلل البدن مايتأتى :

- (١) ادخال الطعام على البدن قبل هضم الاول .
- (٢) الزيادة فى القدر الذى يحتاج اليه البدن .
- (٣) تناول الاغذية القليلة النفع البطيئة الهضم .^(٢)
- (٤) الاكثار من الاغذية المختلفة التركيب .

وقال الحارث ابن كلده الثقفى فى اجابته على كسرى عندما سألته عن الداء الدوى بانه : "ادخال الطعام على الطعام ، هو الذى يفنى البريه ، ويهلك السباع فى البريه . قال كسرى : فما الجمره التى تمظلم منها الادواء قال ابن كلده : هى التخمة ان بقيت فى الجوف قتلت ، وان تحللت أسقمت ... وقلل من طعامك يكون أهنا لنومك".^(٣)

ان تحديد كمية الطعام ، وزمنه ، يعود على الانسان بالفائدة الصحية ، ويستطيع الانسان تحديد ذلك بما وهبه الله له من موازين فطرية تمكنه من ذلك فشهوة الانسان تدله وترشده الى حاجته الى الطعام ، وعلى الانسان أن يأكل عند الشعور بالجوع ، لانه دليل على حاجة الجسم الى الطعام ، وعليه أن يترك الطعام بمجرد شعوره بالشبع .^(٤)

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٣ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ١٢ .
 (٣) عيون الانبياء فى طبقات الاطباء ، ابن أبى اصيبعة ، ص ١٦٣ .
 (٤) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٦٤-٦٥ .

وان اهمال تحديد كمية الطعام ووقته ، أو عدم الانتظام
 فى أوقاته ، يحرم المعدة من الراحة . ويؤدى الى التهاب
 المعدة وخير وسيلة لتلافى ذلك هى "أن لاتأكل حتى تشبع ، وقم
 وأنت تشعر بشئ من الجوع ، فذلك خير من ملء المعدة " .^(٢)

الافراط فى الطعام وداء السمنة :

السمنة احدى نتائج الاسراف فى الطعام والشراب ، وتسبب
 السمنة أمراضا كثيرة مثل جلطات القلب ، والبول السكرى ،
 ضغط الدم ، التهاب المرارة ، التهاب المفاصل ، صعوبات
 الجهاز التنفسى .^(٣)

وعرفت السمنة بأنها "اختلال فى التوازن بين كمية
 ماأكله ، وبين مانفقده من خلال الطاقة التى نبذلها ، وای
 اختلال بين طرفى المعادلة يؤثر على وزن الجسم سواء
 بالزيادة أو النقص" .^(٤)

واهم أسباب السمنة :

- (١) الافراط فى الطعام ، خاصة الحلويات ، بالقدر الذى
 يزيد عن حاجة الانسان .
- (٢) عدم القيام بمجهود عضلى ، يستهلك المخزون الاضافى من
 الدهون بالجسم .
- (٣) بعض العادات الاجتماعية ، من حيث طريقة الطبخ ،
 ونوعية الطعام .

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٣٣ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٢ .
 (٣) الصوم وأمراض السمنة ، د. محمد على البار ، ص ٢٢ ،
 وانظر : لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ،
 ص ١١٠-١٠٣ .
 (٤) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٦٩ .

(٤) جهل بعض الناس بحقيقة الكميات الغذائية اللازمة ،
فيسرفون فى الطعام حرصا على صحتهم ، وظنا منهم أن
هذه هى الطريقة الصحيحة التى تساعد على بناء أجسام
صحيحة .^(١)

يقول ابن القيم فى شرحه لقوله تعالى : {وكلوا
واشربوا ولا تسرفوا} ان الله سبحانه وتعالى ارشد الى "ادخال
ما يقيم البدن من الطعام والشراب ، عوض ما تحلل منه ، وأن
يكون بقدر ما ينتفع به البدن فى الكمية والكيفية ، فمتى
جاوز ذلك كان اسرافا ، وكلاهما مانع من الصحة ، جالب للمرض
أعنى عدم الأكل والشرب ، أو الاسراف فيه " .^(٢)

ان تنظيم الاسلام لاسلوب التغذية المناسبة فى الكمية
والنوعية ، ودعوته الى عدم الاسراف فيه زيادة أو نقصا ،
فيه من اسباب الوقاية الصحية ما لا يخفى ، ودليل على عظمة
هذا الدين ، واهتمامه بكل كبيرة وصغيرة فى حياة المسلم .
وان ما يعانى به الانسان اليوم من أمراض نتيجة اهمال التغذية
الصحية بشقيها (الزيادة ، أو النقص) ، وما ينفقه من أموال
طائلة فى علاج الأمراض الناتجة عنها ، كان يمكن تلافيه
باتباع تعاليم الاسلام الحنيف .

(د) تحريم بعض الأطعمة والأشربة الضارة بالصحة :

أحل الله الطيبات وحرم الخبائث ، ووجه الى التمتع
بطيبات الاغذية ولكنه وضع مقاييس لنوعية وكمية الأطعمة

(١) غذاؤك فى الصحة والمرض ، مرجع سابق ، ص ١٧٠-١٧١ .

(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٦٧ .

الواجب تناولها ، فحرم الاسلام بعض الاطعمة الفارة بالصحة ، حفاظا على صحة الانسان مما تسببه من أمراض تضعف من قواه ، وتؤدي به الى التقصير فى القيام بواجباته الدينية والدنيوية .

(١) الاطعمة المحرمة :

قال تعالى : {إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} (١) .

وقال تعالى : {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ ، وَالْمَوْقُوذَةُ ، وَالْمُتَرَدِّيَةُ ، وَالنَّطِيحَةُ ، وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ...} (٢) .

وقال تعالى : {قُلْ لَا أَجِدُ فِيْمَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمُ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ...} (٣) .

وعن شعبة رضى الله عنه قال : "حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم لحوم الحمر الأهلية" . (٤)

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل ذى ناب من السباع أكله حرام" . (٥)

-
- | | |
|-----|----------------------|
| (١) | البقرة : ١٧٣ |
| (٢) | المائدة : ٣ |
| (٣) | الأنعام : ١٤٥ |
| (٤) | مسلم ، ٦٢/٦ . |
| (٥) | المرجع نفسه ، ٦٠/٦ . |

وعن ابن عباس رضى الله عنه قال : "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل كل ذى ناب من السباع وكل ذى مخلب (١) من الطير" .

تعريفات :

- (١) الميئة :
"الموت ضد الحياة ... والميئة ما لم تلحقه الذكاة" (٢) .
- (٢) المنخقة :
"الخنق بكسر النون مصدر خنقه ... وانخنقت الشاة بنفسها فهي منخقة" (٣) وقيل انها الشاة التى تدخل رأسها بين شعبتين من شجرة فتخنق فتموت ، أو انها التى توثق فيقتلها بالخنق وثاقها" (٤) .
- (٣) الموقودة :
"وقذه ضرب به حتى استرخى وأشرف على الموت ... وشاة موقودة قتلت بالخشب" (٥) .
- (٤) المتردية :
"ردى فى البئر يردى بالكسر وتردى اذا سقط فيها ، أو تهور من جبل" (٦) . "والمتردية الميئة بالسقوط من علو" (٧) .
- (٥) النطيحة : "النطيحة والمنطوحة التى ماتت من النطح" (٨) .

-
- (١) مسلم ، ٦٠/٦ .
(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٣٩ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٩٢ .
(٤) لسان العرب ، ابن منظور ، ٢١٩/٣ .
(٥) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٧٣١، ٢٣٢ .
(٦) المرجع نفسه ، ص ٢٤٠ .
(٧) كلمات تفسير القرآن ، تفسير وبيان ، حسين محمد مخلوف ، ص ٧٣ .
(٨) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٦٦٥ .

(٦) مأكّل السبع :

(١)
"السبع بضم الباء واحد السباع ، والسبعة اللبوة " .
"أى ما فترسه السبع وهو كل ماله ناب أو ظفر ، كالأسد ،
(٢)
والنمر ، والذئب وفى الكلام اضمّار أى مأكّل منه السبع " .

(٧) الدم :

"سائل أحمر لزج ، يتكون من محلول رائق يعرف بالبلازما
وتسبح فيه الكرات الدموية البيضاء والحمراء ، والصفائح
(٣)
الدموية " .

(٨) ما اهل لغير الله به :

"أى ما ذبح على اسم غير الله ، وكانت العرب ترفع
(٤)
أصواتها عند الذبح بذكر أسماء أصنامهم " .

الاضرار الصحية للأطعمة التى حرمها الله :

(١) الميتة والدم :

أكل الميتة بأى صورة من الصور التى ذكرت فى القرآن
الكريم (المنخنقة ، الموقوذة ، المتردية ، النطيحة ،
مأكّل السبع) تضر بالجسم الانسانى وتسبب له أمراضا متعددة
وذلك لأن جسم الحيوان الميت مرعى خصب للميكروبات حيث يساعد
(٥)
الدم الموجود فى جسم الحيوان الميت على نمو الميكروبات

-
- (١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٨٣ .
(٢) أحكام الأطعمة والذبائح فى الفقه الاسلامى ، د. أبو
سريع محمد عبد الهادى ، ص ٢٩٥ .
(٣) الاطللس العلمى ، فيزيولوجيا جسم الانسان ، اعداد زهير
الكرمى وآخرين ، ص ٤٧ .
(٤) أحكام الأطعمة والذبائح فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٩٥
(٥) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

أما اذا مات الحيوان طبيعيا ، ففي الغالب يكون سبب موته مرض أصيب به أو شيخوخة وفي الحالة الأولى يكون أكل لحمه سببا في نقل العدوى بالمرض الذي أصيب به الى الانسان ، أما في حالة الشيخوخة فان أنسجة جسم الحيوان تصاب بالتلف مما يسبب عسر الهضم ، والاضطرابات المعوية ، أما الحيوان الذي يموت نتيجة الاختناق ، فان دم الحيوان يبقى فيه ، مما يؤدي الى مرارة اللحم ، وبقاء ثانی أكسيد الكربون في رثتيه (وهو من المواد السامة) مما يؤدي الى تراكمه في الرثتين ، والدم ، والخلايا ، وهذا يؤدي الى أضرار صحية كبيرة ، نتيجة وجود هذا الغاز السام في خلاياه وأنسجته ، أما الموقودة ، فان الضرب يتلف أنسجة جسمها ، ويختلط الدم بأنسجة الحيوان ، والدم يحتوى على مواد سامة ناتجة عن عملية الاستقلاب الغذائي ، وكذلك الحال بالنسبة للنطيحة ، والمتردية وما في حكمها من الحيوانات التي ماتت بسبب حوادث السيارات^(١) .

وان ما يحدث في جسم الحيوان بعد موته من تغيرات ، يجعل من أكلها مصدرا لأمراض كثيرة ، ومن أهم مظاهر هذه التغيرات ما ياتي :

(١) ترسب الدم في جسدها ، مما يؤدي الى تحول لون لحمها الى اللون الأزرق .

(٢) تكون الأحماض ، مما يجعل لحمها متيبسا ، متوترا ، ومن هذه الأحماض حمض الفورميك ، والفسفور ، وحمض اللبن .

(١) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي ، مرجع سابق ، ص ٤٣، ٤٢، ٣٤ .

(٣) مهاجمة الجراثيم لجسد الحيوان الميت ، مما يجعله يتحول الى الحالة القلوية فيزول تيبسه ، ويبدأ فى التعفن .

(١)
(٤) تنطلق الغازات ، وتنتفخ الجثة ، ويصبح لحمها ساما .
أما بقايا الحيوانات التى أكل منها السبع ، مثل الأسد أو الذئب ، أو الكلب فإنها مصدر للعدوى ببعض الأمراض التى تصيب هذه الحيوانات ، وتنتقل عن طريق فمها ، ولعابها ، واسنانها الى جسم الحيوان (الفريسة) فإذا تناول الانسان منها انتقلت اليه العدوى بهذه الأمراض .
(٢)

أما الدم فهو "بيئة خصبة لنمو الميكروبات وتكاثرها ، حتى ان علماء البكتريا اذا أرادوا زرع واستكثار ميكروب معين قاموا بتغذية الوسط الذى يزرع فيه بالدم" ومن وظائف الدم نستطيع أن نتعرف على مدى خطورة تناوله على الانسان ، ومن أهم هذه الوظائف حمل السموم ، وفللات الجسم ، ونتائج أفعال هدم الطعام لطرحها خارج الجسم عن طريق الكلية والتعرق ، ومن أهم هذه المواد ، البول ، وحمض البول ، وغاز ثانى أكسيد الكربون ، وينقل الدم بعض السموم من الأمعاء الى الكبد لتعديلها وتناول كمية من الدم عن طريق الفم يؤدي الى امتصاص نتائج الدم الاستقلابية مما يسبب ارتفاع نسبة البوليينه فى الدم ، والتى تسبب بدورها اعتلال (٤)
الدماغ .

-
- (١) مع الطب فى القرآن ، د. عبد الحميد دياب ، أحمد قرقوز ، ص ١٣٣، ١٣٤ .
(٢) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٤٣ .
(٣) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٥ .
(٤) مع الطب فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٣٥-١٣٦ .

وتركيب الدم يظهر فقره من المواد الغذائية النافعة
للإنسان فهو يتكون من بروتينات (الالبومين ، والغلوبولين
والفيبروينوجين) بنسبة ضئيلة جدا لاتتعدى (٦ - ٨ غ/١٠٠مل)
ويحتوى الدم على الخضاب داخل الكريات الحمراء ، وهو عسير
الهضم ، ولاتحتمله المعدة ، وخاصة اذا تخثر .^(١)
والاسلام عندما أمر بذبح الحيوان بطريقة خاصة تمكن من
التخلص من نسبة كبيرة من الدم ، ففى هذا تدبير يحقق وقاية
الإنسان من الأمراض التى ينقلها الدم ويسببها ، وتتمثل
طريقة الاسلام فى الذبح فى قيام الإنسان بقطع "الوريد
الرئيسى ، الذى يوجد فى العنق فقط وأن يمتنع عن قطع
الأوردة الأخرى ، حتى يمكن استمرار علاقة المخ بالقلب الى أن
يموت الحيوان ، لكى لا يكون سبب الموت المدممة العنيفة التى
وجهت الى أحد أعضاء الحيوان الرئيسية ، كالدماع والقلب" .^(٢)
لأن الحيوان لو مات على اثر صدمة عنيفة ، وجهت الى
أحد الأعضاء الرئيسية ، فإن الدماء تتجمد فى عروقه ،
وتنتشر فى سائر جسده حامله حمض البولييك ، فيتسمم اللحم
كله .^(٣)

وفى طريقة الذبح الاسلامية مايمكن من التخلص من دم
الذبيحة بصورة كبيرة ، تقى الإنسان الأضرار والأمراض الناتجة
عن بقائه فى جسم الحيوان المذبوح ، فمن شروط الذبح فى
الاسلام "قطع الودجين ، والحلقوم والمرى" وهذا يضمن تنقية^(٤)

(١) مع الطب فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .

(٢) الاسلام يتحدى ، وحيد الدين خان ، ص ١٥١ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ١٥١ .

(٤) أحكام الاطعمة والذبائح فى الفقه الاسلامى ، مرجع سابق

ص ١٥٦ .

جسم الحيوان من الدم بشكل كبير جدا .

(٢) لحم الخنزير :

حرم الاسلام اكل لحم الخنزير ، كما حرّمته اليهودية وبعض الديانات الوضعية (الهندوسية ، والزرادشتية ،^(١) والكنفوشيوسية) .

ولقد اكتشف العلم أن فى تناول لحم الخنزير اضرار صحية كبيرة ، فهو "يعتبر أكبر مستودع للجراثيم الضارة^(٢) بجسم الانسان" ، فالخنزير "لا يصاب بمرض واحد فقط ولكنه يصاب^(٣) بأمراض عدة قد تنتقل الى آكلى لحمه " .

اضرار تناول لحم الخنزير :

(١) يحتوى لحم الخنزير على نسبة عالية من الدهون والشحوم وتوجد الخلايا الدهنية داخل اللحم نفسه ، مما يسبب لآكله البدانة ، وسوء الهضم .

(٢) ارتفاع نسبة الدهون فى لحم الخنزير تؤدى الى رفع نسبة الكولسترول فى جسم من يأكله ، مما يسبب أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، والجلطة الدموية وضيق التنفس ، واختلال الدورة الدموية ، والجلطة الدماغية والشلل النصفى .

(٣) تسبب أطعمة لحم الخنزير المتداولة على شكل سجق أو

(١) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ،

الطبيب سليمان قوش ، ص ٣٦-٤٠ .

(٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالاتها فى القرآن الكريم

مرجع سابق ، ص ٦٠ .

(٣) القرآن والطب ، أحمد محمد سليمان ، ص ١٣٣ .

قديد أو لحوم مملحة والتي تحوى نسبة كبيرة من بقايا لحم الخنزير وشحومه ومواده المخاطية وأحشائه ، أمراضا خطيرة مثل السرطان ، وأمراض القلب ، وانتفاخ الأنسجة .

(٤) يؤدى تناول لحم الخنزير الى أمراض العظام والمفاصل ، والنقرس ، ويقلل نسبة مقاومة الجسم للأمراض .

(٥) وجود مادة المستامين فى لحم الخنزير يسبب حدوث البؤر والدمامل والالتهابات الداخلية والخارجية ، وخاصة قرحة المعدة ، والتهاب الجلد وتساقط الشعر .^(١)

ويحتوى التركيب البيولوجى للحم الخنزير وشحمه على :

(١) حمض البولييك :

يحتوى لحم الخنزير على أكبر كمية من حمض البولييك ، من بين سائر الحيوانات الأخرى ، لأن هذه الحيوانات تفرز هذا الحمض باستمرار عن طريق البول ، ويفرز الإنسان (٩٠%) من هذا الحمض عن طريق الكليتين ، أما الخنزير فانه لايفرز هذا الحمض الا بنسبة ضئيلة جدا (٢%) والكمية المتبقية منه تصبح جزءا من لحمه ، لذلك يشكو الخنزير من آلام المفاصل وكذلك^(٢) أكلوه .

(٢) ارتفاع نسبة الدهون حيث ترتفع نسبة الدهون فى لحم الخنزير الى اضعاف ماتحويه اللحوم الأخرى . فتصل نسبة الدهن فى لحم الخنزير السمين الى (٩١%) بينما لاتصل فى لحم البقر السمين الى أكثر من (٣٥%) وفى الضأن

(١) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٩-٤٠ .

(٢) الاسلام يتحدى ، مرجع سابق ، ص ١٥١ .

(١)
السمين الى (٥٦%) .

بعض أنواع الأمراض التي ينقلها لحم الخنزير :

(١) أمراض طفيلية :

- (١) فاشيو لبس بوسكى : وهى طفيليات تعيش فى الأمعاء الدقيقة للخنزير وتنتقل للإنسان وتسبب له اضطرابات فى الجهاز الهضمى ، واسهالا دائما وقد يتورم الجسم كله بعد ذلك مما يؤدى الى الوفاة .
- (٢) الديدان المستديرة (الاسكارس) ، وتسمى الدودة السامة لأنها تصل الى أعضاء الجسم كلها . وبالتالى تسبب لكل عضو تصل اليه أمراضا متعددة ، فإذا وصلت الى الرئة تسببت فى الالتهابات الرئوية ، وإذا وصلت الى القصبات الهوائية تسبب الاحتقان ، وقد تسد الأمعاء . أما اذا وصلت الى البنكرياس تسببت فى التهابه الحاد .
- (٣) الديدان الخطافية (الانكلستوما) . وتسبب الحساسية الأرضية ، والاسهال الذى يرافقه نزيف دم فى البراز وقد تؤدى الى هبوط القلب والوفاة .
- (٤) باراجونيميا (الدودة الرئوية) تعيش هذه الديدان فى رئة الخنزير وتسبب للإنسان النزيف الرئوى المتوطن .
- (٥) كلونوكس سيننس : وهى نوع من الديدان الماصة ، وتسبب مرض الالتهاب الكبدى الكلونوركس ، حيث يصاب الكبد البشرى بتورم مع اسهال شديد وهزال قد يؤدى الى الوفاة .

(١) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ،
مرجع سابق ، ص ٤٧ .

- (٦) جايجا نثورنكس ، وتوجد هذه الدودة فى أمعاء الخنزير وتؤدي الى فقر الدم والاضطرابات الهضمية .^(١)
- (٧) دودة البلهارسيا الآسيوية ، وتسبب نزيف ، وفقر الدم .
- (٨) هناك أكثر من عشرين نوع آخر من الديدان يسببها أكل لحم الخنزير ، حيث يعتبر أهم وسيط لنقل العدوى بها .^(٢)

(ب) الأمراض البكتيرية :

- (١) السل الرئوى .
- (٢) الجراثيم المغزلية وتسبب تعطن القدم .
- (٣) الكوليرا ، والتيفوئيد ، والباراتيفوئيد .
- (٤) الحمى المالطية .

(ج) الأمراض الفيروسية :

- (١) الجدري .
- (٢) التهاب الدماغ اليابانى : وكان سببا فى هلاك العشرات فى ديسمبر ١٩٨٥ م ، فى سيريلانكا ، وكان الخنزير هو مصدر العدوى .
- (٣) فيروس غرب النيل ، وهناك عدد آخر من الفيروسات الخطيرة والتي يلعب لحم الخنزير فى نقلها للإنسان دورا كبيرا .^(٣)

-
- (١) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ، مرجع سابق ، ص ٢٤-٢٧ .
- (٢) الاكتشافات العلمية ودلالاتها فى القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦١-٦٢ .
- (٣) المرجع نفسه ، ص ٦٠-٦٤ .

(د) الأمراض الجرثومية :

وأهمها طفيل التوكسو بلازما جوندايا ، وتسبب داء المقوسات ، وإذا أصيبت بها الحامل ، مات الوليد بعد أسابيع من ولادته ، وإن لم يمت فإنه عرّضه للإصابة بالعمى ،^(١) والضمم ، أو التخلف العقلي .

هذه بعض الأمراض التي ينقلها تناول لحم الخنزير للإنسان ، ولقد حرم الإسلام تناوله ، ولعل هذه الأضرار التي اكتشفها الإنسان جزء من علة التحريم ، فربما كشفت الأيام والعلم أضراراً أخرى لتناوله .

(٣) الحيوانات المحرمة الأخرى :

(أ) حرم الإسلام تناول لحم كل ذي ناب ومخلب من الحيوانات ، وفي تناولها أضرار صحية على الإنسان ، فهذه الحيوانات تتميز بصلابة عظامها ، وتلون لحمها ، وقبح رائحتها ، وعدم صلاحية لحومها لمعدة الإنسان ، حيث يصعب هضمها^(٢) والاستفادة منها .

(ب) حرم الإسلام لحم الجلالة ولبنها :
تعريف الجلالة : "جل البعر التقطه ... ومنه سميت الدابة التي تأكل العذرة الجلالة" .^(٣)
عن ابن عمر رضي الله عنه قال : "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الجلالة وألبانها" .^(٤)

(١) الاكتشافات العلمية ودلالاتها في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٠-٦٤ .
(٢) روح الدين الإسلامي ، مرجع سابق ، ص ٤٣٦ .
(٣) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ١٠٨ .
(٤) ابن ماجه ، ٦٤/٢ .

فالدابة الجلالة ، ربما تناولت برازا محملا بديدان وجراثيم ، فتكون بذلك واسطة لنقل العدوى بها الى الانسان ، سواء عن طريق تناول لحومها ، أو شرب لبنها ، فمثلا الأبقار تنقل داء السل الى الانسان عن طريق لحومها أو ألبانها وكذلك الدودة الشريطية وغيرها من الطفيليات ، ولعل تحريم الحمر الاهلية دون الوحشية جاء من هذا الباب ، حيث تعيش الحمر الاهلية ، حول البيوت ، وربما أكلت بقايا فضلات الانسان ، لقربها من مصدرها ، أو تناولت بعض الاطعمة التي يكون قد سرى اليها بعض الجراثيم ، والله أعلم .

ثانيا : المشروبات المحرمة .

(١) الخمر :

"سميت الخمر خمرا ، لأنها تركت فاختمرت ، واختمارها تغير ريحها وقيل سميت بذلك لمخامرتها العقل" (١) .
وتعرف الخمر من ناحية مكوناتها أو من الناحية الطبية "بأنها كل سائل يحتوى على نسبة معينة من الكحول ، وتتراوح المشروبات الروحية فى هذه النسبة ، فهى فى البيرة لاتزيد على (٣%) ويزداد الكحول الى (٢٥%) فى المشروبات الاقوى ، ويميل الى (٥٠%) فى المشروبات الروحية المركزة" (٢) .
ويلاحظ على التعريف السابق أنه يسمى الخمر بالمشروبات الروحية وهو اسم يحمل فى طياته معانى لاتتفق وموقف الاسلام من الخمر فهى فى الاسلام (أم الخبائث) ورأس كل شر ، فعلى

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ١٨٩ .

(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٥٩ .

كتاب المسلمين ملاحظة ذلك ، وتسمية الأشياء بما سماها به الاسلام وليس الانسياق وراء تعبيرات أعداء الاسلام ومشيعى الفاحشة ، فالخمر خمر وليست مشروبات تروح عن النفس والروح بل هى أم الخبائث .

"كانت الخمر أحد تقاليد المجتمع الجاهلى الاصيله الشاملة ، واحدى الظواهر المميّزة لهذا المجتمع كما انها تكاد تكون ظاهرة مميّزة لكل جاهلية فى القديم والحديث ... الخمر كانت ظاهرة مميّزة للمجتمع الرومانى فى أوج جاهليته ، وللمجتمع الفارسى أيضا ، وكذلك هى اليوم ظاهرة مميّزة للمجتمع الأوروبى ، والأمريكى فى أوج جاهليته ... ولكى ندرك تغلغل هذه الظاهرة فى المجتمع الجاهلى ، يجب أن نعود الى الشعر الجاهلى حيث نجد (الخمر) عنصرا أساسيا من عناصر المادة الأدبية كما انه عنصر أساسى من عناصر الحياة كلها ، ولقد بلغ من شيوخ تجارة الخمر ، ان أصبحت كلمة التجارة مرادفة لبيع الخمر ... ووصف مجالس الشراب والمفاخرة بها ، تزامم الشعر الجاهلى ، وتطبعه طابعا ظاهرا" .^(١)

ونظرا لتغلغل هذه العادة فى نفس انسان الجاهلية ، وتعلقها بتقاليد اجتماعية ، ومصالح اقتصادية ، اتبع الاسلام فى تحريمها منهجا ، ارتكز على التدرج ، لأن الانتقال المفاجئ ، ربما لا يؤدي الغرض ، وترفضه النفس ، وتكون

(١) فى ظلال القرآن ، سيد قطب ، ٢/٦٦٣ .

الاستجابة له صعبة .

ففى "مكة حيث لم يكن للإسلام دولة وسلطان ، الا سلطان القرآن ، وردت تلميحاً سريعة الى نظرة الاسلام للخمر ، تدرك من ثنايا العبارة وهى مجرد اشارة {وَمِنْ شَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا} ^(١) فوضع (السكر) وهو الشراب المسكر الذى يتخذونه من ثمرات النخيل والأعناب فى مقابل الرزق الحسن ، ملمحاً بهذا التقابل الى أن (السكر) شئ ، والرزق الحسن شئ آخر ... وكانت مجرد لمسة من بعيد للضمير المسلم الوليد ^(٢) .

ثم يتخذ المنهج الاسلامى خطوة أخرى فى سبيل تخليص المجتمع الاسلامى من الخمر وتحريمها .

قال تعالى : {يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا ...} ^(٣)

"فالأشياء والأعمال قد لا تكون شراً خالصاً ، فالخير يتلبس بالشر والشر يتلبس بالخير فى هذه الأرض ، ولكن مدار الحل والحرمة ، هو غلبة الخير أو غلبة الشر ، فاذا كان الاثم فى الخمر والميسر أكبر من النفع فتلك علة التحريم ، وان لم يصرح هنا بالتحريم والمنع ... والاثم فى الخمر والميسر أكبر من النفع ، وفى هذا احياء بأن ^(٤) تركها هو الاولى" .

(١) النحل : ٦٧
(٢) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٦٦٥/٢ .
(٣) البقرة : ٢١٩
(٤) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٢٣/١ .

وفى هذه الخطوة توجيه للعقل للموازنة بين فوائد هذه العادة واضرارها ، فاذا كانت الاضرار أكثر من المنافع ، فمن الاولى الابتعاد عنها وتركها ، وتعتبر هذه الخطوة مهمة جدا فى التمهيد لقطع وتحريم هذه العادة ، فبعد أن يعقد الانسان تلك المقارنة ويستنتج الاصلح له ، ويرسخ ذلك فى نفسه ، تكون الظروف بعد ذلك مهيأة للطاعة والتنفيد .

ثم اتخذ الاسلام الخطوة الاخيرة قبل التحريم ، وهى خطوة

تضييق فرص مزاولة هذه العادة .
 قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ... } (١) .

"والصلاة فى خمسة اوقات معظمها متقارب ، لايكفى ما بينهما للسكّر والافاقة ، وفى هذا تضييق لفرص المزاولة العملية لعادة الشرب وكسر لعادة الادمان التى تتعلق بمواعيد التعاطى ، اذ المعروف ان المدمن يشعر بالحاجة الى ما ادمن عليه من مسكر أو مخدر فى الموعد الذى اعتاد تناوله ، فاذا تجاوز هذا الوقت ، وتكرر هذا (٢) التجاوز ، فترت حدة العادة وأمكن التغلب عليها"

وتحقق هذه الخطوة غرضين مهمين فى سبيل الوصول الى

الخطوة الاخيرة (تحريم الخمر) :

الغرض الاول : تنمية ارادة الانسان ، على ضبط نفسه

وعدم تناولها فى اوقات معينة .

(١) النساء : ٤٣

(٢) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .

الفرض الثانى : الفائدة البدنية ، حيث ان التوقف عن الشرب فجأة "يؤدى الى ظهور امراض الهذيان الارتعاشى" (١) .

ثم بعد التمهيد بالخطوات السابقة جاء امر التحريم الحازم والاخير بتحريم الخمر ، قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} . إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ} (٢) .

وهكذا جاءت الخطوة الاخيرة ، وقد استعدت النفوس لتقبل امر التحريم ، والطاعة ، والانقياد ، فما ان سمع المسلمون بأمر التحريم حتى استجابوا طائعين وارقوا الخمر .
"عن انس بن مالك رضى الله عنه قال : كنت اسقى ابا عبيدة و ابا طلحة وابى بن كعب من فضيخ زهو وتمر ، فجاءهم آت ، فقال ان الخمر قد حرمت فقال ابو طلحة قم يا انس فاهرقها فاهرقتها" (٣) .

ان هذا السلوك جاء نتيجة للمنهج الربانى الحكيم فى تحريم الخمر ، وتربية النفوس على الطاعة ، فجاءت الاستجابة الوحيدة لامر النهى ، هى الطاعة والاقلاع عنها ، عند قوم تعودوها ، وكانت لهم بها ارتباطات اجتماعية واقتصادية وشيقة .

وجاءت السنة لتؤكد على تحريم الخمر ، وتمنع أى تبرير يحلل استعمالها أو استعمال أى نسبة منها مهما كانت ضئيلة .

(١) الخمر بين الطب والفقه ، د. محمد على البار ، ص ٨٩ .
(٢) المائدة : ٩١،٩٠
(٣) البخارى ، ٢٤٢/٦ .

(١)
قال صلى الله عليه وسلم : "كل شراب أسكر فهو حرام" .
وقال صلى الله عليه وسلم : "ما أسكر كثيره فقليله
حرام" (٢) .

"وعن أم سلمة قالت : نهى رسول الله صلى الله عليه
(٣)
وسلم عن كل مسكر ومفتثر" .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر حرام ، وما أسكر
(*) (٤)
منه الفرق فملء الكف منه حرام" .

وحرمت الخمر مهما كان تبرير استخدامها ، حتى لو كانت
بدعوى العلاج ، عن وائل الحضرمي ، أن طارق بن سويد الجعفي
رضي الله عنه : سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر
فنهاه ، أو كره أن يصنعها ، فقال إنما اصنعها للدواء ،
(٥)
فقال (إنه ليس بدواء ولكنه داء)" .

ثم ربط الإسلام بين شرب الخمر وعقاب الآخرة ، وذلك ردعا
للنفوس عند ميلها الى هذه العادة مرة أخرى .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر خمر
وكل مسكر حرام ، ومن شرب الخمر في الدنيا فمات وهو يدمنها
(٦)
لم يثب ، لم يشربها في الآخرة" .

وقال صلى الله عليه وسلم : "كل مسكر حرام إن على
الله عز وجل عهدا لمن يشرب المسكر أن يسقيه من طينة
الخبال ، قالوا : وما طينة الخبال ، قال : عرق أهل النار
(٧)
أو عصارة أهل النار" .

-
- (١) البخاري ، ٢٤٢/٦ .
(٢) أبوداود ، ٣٢٧/٣ .
(٣) المرجع نفسه ، ٣٢٩/٣ .
(٤) المرجع نفسه ، ٣٢٩/٣ .
(٥) مسلم ، ٨٩/٦ .
(٦) المرجع نفسه ، ١٠٠/٦ .
(٧) المرجع نفسه ، ١٠٠/٦ .
(*) الفرق : مكيال معروف بالمدينة وهو ستة عشر رطلا .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لعن الله الخمر وشاربها وساقياها ، وبائعها ، ومبتاعها ، وعاصرها ، ومعتصرها ، وحاملها والمحمولة اليه " .^(١)

بهذه الأحاديث يسد الاسلام كل أوجه التعامل مع هذا الداء الوبيل ، ويؤكد تحريمها فى النفوس ، ويردع النفس من الميل اليها ، وينفر من الاتجار بها أو تسهيل أمور متناولها ، أو صناعتها ، فالعقاب فى الآخرة بالمرصاد لمن يشربها أو يتعامل معها .

وبالإضافة الى التهديد بعقاب الآخرة ، فإن الاسلام وضع عقوبة بدنية على شاربها ، ليضع بذلك حائلا آخر أمام النفوس الضعيفة من التردى فى شرورها وبلائها ، وكعلاج أخير لمن لاينفع معهم التهديد والوعيد بعذاب الآخرة .

"عن أنس بن مالك رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم ضرب فى الخمر بالجريد والنعال وجلد أبو بكر أربعين " .^(٢)

"عن السائب بن يزيد قال : كنا نؤتى بالشارب على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم وامرة أبى بكر ، وصدر من خلافة عمر فنقوم اليه بأيدينا ، ونعالنا وأرديتنا حتى كان آخر امرة عمر فجلد أربعين حتى اذا عتوا جلد ثمانين " .^(٣)

ان تحريم الاسلام للخمر ، ووضع العواقب النفسية ، والعقوبة البدنية كان ذا فائدة عظيمة ، حيث أثبت العلم الحديث والاكتشافات الطبية اضرار الخمر الجسمية والنفسية ، ومفاسدها الاجتماعية والاقتصادية .

(١) أبو داود ، ٣٢٦/٣ .
(٢) البخارى ، ١٣/٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٤/٨ .

أضرار الخمر الجسمية :

لأنستطيع هنا حصر أضرار الخمر على جسم الانسان لكثرتها فهي تفتك بالجسم كله ، ولاتترك عضوا فيه الا وأصابته بدائها "فاذا تناول الانسان شرابا كحوليا ، فانه يذهب في الحال الى خلايا المخ ، ليكون أول ما يصاب بضررها" (١) وتحدث الخمر في المخ هبوطا عاما في جميع مراكزه ، فيفقد الانسان القدرة على التحكم في عضلاته الارادية وتتأثر مراكز الذاكرة بالمخ (٢) تأثرا كبيرا ، وتؤدي أيضا الى تلف خلايا المخ ، والخلايا العصبية ، والى التهاب الدماغ الكاذب ، والذهيان الكحولي والرعاش ، والصرع ، وضعف مستوى التفكير ، واضطرابه ، وعدم التركيز واضطراب العاطفة . (٣)

أما اثارها على باقى أعضاء الجسم فيمكن تلخيصها في

النقاط التالية :

- (١) التهاب العيون ، وضعف الابصار ، وتعفن الفم ، وتسوس الأسنان .
- (٢) التهاب المعدة الحاد ، والم المعدة المزمن ، وتقرح الاثنى عشر .
- (٣) التهاب الكلى ، والبنكرياس ، وتضخم الكبد وتشحمه ، ثم تليفه .

(١) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٤٢ ، ولمزيد من معرفة آثار الخمر على العقل يمكن الاطلاع على كتاب الخمر والادمان الكحولى مشكلة العصر الخطيرة نبيل مبجى الطويل ، ص ٧٨، ٧٩ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٩-٤٠ .

(٣) الاكتشافات العلمية ودلالاتها في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٨-٦٩ .

- (٤) اضطراب ضربات القلب ، وتصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، والسكتة القلبية .
- (٥) تورث صفات الضعف فى الجنين ، والاستعداد الوراثى للامان ، وتؤدى الى الخبل ، والتخلف العقلى ، والبشل التشنجى عند أبناء وأحفاد شاربى الخمر .^(١)
- (٦) يصاب مدمن الخمر بنوع من الصمم العميق ، نتيجة تآثر العصب السمعى بسمومها ، وهذا المرض لايمكن علاجه ، وتؤثر على جهاز الاذن الداخلية المختص بحفظ توازن الجسم .
- (٧) يؤدى شرب الخمر الى اصابة الاحبال الصوتية بالالتهابات المزمنة ، والى اصابة الحنجرة بالسرطان .^(٢)
- (٨) تحدث ضمورا فى الخصية ، واسترخاء فى عضلات كيس الصفن وعضو التناسل ، وتجعل الحيوانات المنوية نادرة ، وتحدث سرعة الانزال وتعوق الانتصاب ، وتسبب العنة .^(٣)

الاضرار الاجتماعية :

الخمر ام الخبائث ، وهى الطريق السريع للوصول الى مستنقعات الفاحشة والجريمة . ومن أبرز اضرار الخمر الاجتماعية :

(١) اهمال الاسرة :

يهمل متعاطى الخمر أسرته ، فلايلتفت الى رعايتها

-
- (١) الاكتشافات العلمية ودلالاتها فى القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ٦٧-٦٨ .
- (٢) اعجاز القرآن فى حواس الانسان ، د. محمد كمال عبد العزيز ، ص ٨٠ .
- (٣) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٤٢ .

الرعاية المطلوبة منه ، والمكلف بها شرعا ، ويهمل تربية
أبنائه وتوجيههم ، فينحرف الأبناء "لانسياهم غالبا لتقليد
(١)
آبائهم" .

ويعانى أغلب أبناء المدمنين من مصاعب دراسية ،
ويسيطر عليهم القلق أو الشعور بأنهم منبوذون من الأبوين ،
فيشعرون بالكراهية والسخط عليهما ، ويعانون من معوقات فى
تكوين الصداقات ، لعدم ثقتهم بالناس . وأسرة المدمن تتميز
(٢)
بالعنف والعداء ، والفوضى فى التعامل ، والتهرب من
المسئولية ، والتناقض ، والعدوانية الشديدة ، والفوضى
(٣)
الجنسية .

(٢) انتشار الجريمة والفاحشة :

"يتسبب الخمر فى احداث نصف الاجرام (هكذا) فى الولايات
(٤)
المتحدة ، ويكون اما بسكر الجانى أو المجنى عليه" .
وتفيد الاحصاءات بأن الخمر تتسبب فى (١٣ - ٧٢%) من
الجرائم ، وأن نسبة (١٣ - ٥٠%) من حوادث اغتصاب النساء
يكون للخمر دور رئيسيا فيه ، أما جرائم القتل فتتسبب
الخمر فى (٢٤ - ٧٢%) من حوادثها ، وأن (١٣%) من حوادث
(٥)
القسوة مع الاطفال سببها الخمر .
وتفيد احصاءات دائرة الصحة فى سان فرانسكو ، ان

-
- (١) انتشار أم الخباثت ، اللواء محمود شيت خطاب ، ص ٣٠ .
(٢) الادمان ومظاهره ، عادل الدمرداش ، ص ٩٣-٩٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٢٤ .
(٤) أفول شمس الحضارة الغربية من ناقذة الخمر ، مصطفى
فوزى غزال ، ص ٢١ .
(٥) الخمر والادمان الكحولى مشكلة العصر الخطيرة ، مرجع
سابق ، ص ٨١ .

الفتيات تحت (٢٣ سنة) واللاتى يعالجن من الادمان ، وجد ان
(١)
جميعهن تقريبا من محترفات الدعارة .

وفى بريطانيا اعتدى أحد المخمورين على ابنته ، وحملت
(٢)
منه سفاحا وهى حادثة تكاد تكون يومية هناك .

وتفيد احصاءات الأمن العام اللبناني لعام (١٩٧٧-١٩٧٨م)
أن ٧٥% من جرائم القتل والسرقة ، كانت بسبب الخمر ، اما
(٣)
الاتجار بها ، أو ادمانها .

(ج) الأضرار الاقتصادية :

تتسبب الخمر فى خسائر مادية وبشرية كبيرة ، فهى
السبب الأول فى حوادث السيارات حيث أن نسبة (٥٠%) من
(٤)
حوادثها سببها تعاطى الخمر ، وتخسر الصناعة الأمريكية سنويا
من (٨ - ١٠) بلايين دولار بسبب الادمان ، وتشير احصاءات
مستشفى مدينة بوسطن الى أن (٢٢%) من الاطفال المولودين
من أمهات مدمنات ولدوا مشوهين ، (٤٤%) منهم يتمتعون بذكاء
أقل من غيرهم ، بالإضافة الى اصابتهم بأمراض القلب والدورة
(٥)
الدموية .

وتنفق الولايات المتحدة الأمريكية (١٩٤) مليون دولار
(٦)
سنويا على مراكز مكافحة الادمان .

-
- (١) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة المخدرات ،
ممطفى فوازي غزال ، ص ٣٦ .
 - (٢) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة الخمر ، مرجع
سابق ، ص ١٤ .
 - (٣) انتشار أم الخباثت ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
 - (٤) افول شمس الحضارة الغربية ، من نافذة الخمر ، مرجع
سابق ، ص ٢٤ .
 - (٥) المرجع نفسه ، ص ٢٥-٢٦ .
 - (٦) المرجع نفسه ، ص ٢١ .

ففى امريكا أقر الكونجرس (بالاجماع تقريبا) قانونا يمنع بيع الخمر ، أو صناعتها أو تمديرها ، وكان ذلك عام (١٩١٩م) ، على أن يبدأ التنفيذ مع بداية عام (١٩٢٠م) وسبق تنفيذ القرار حملة اعلامية مكثفة ، للتوعية بأضرار الخمر فى مختلف وسائل الاعلام ، ومن خلال تدريس أضرارها للطلبة فى جميع مراحل التعليم ونشر حوالى تسعة مليون صفحة تبين أضرارها ، وكلفت الحملة فى ذلك العام فقط ستين مليون دولار ولكن بمجرد أن وضع هذا القانون موضع التنفيذ ، وأغلقت الحانات ، انتشرت آلاف الحانات السرية ، وتضاعف عدد متعاطى الخمر ، وحاولت الحكومة فرض هذا القانون بالقوة وقدمت للمحاكمة ملايين الاشخاص ، وسجن حوالى نصف مليون شخص لادانتهم بشرب الخمر ، أو الاتجار بها ، أو حيازتها ، وحكم على مائتين من عتاة المجرمين بالاعدام ، لجرائم تتمثل بالخمر ، وصادرت الحكومة مايساوى اربعمائة مليون دولار من املاك الحانات ومصانع الخمر السرية ، وانتشرت انواع رديئة من الخمور ، أدت الى وفاة سبعة آلاف شخص ، واصابة أحد عشر ألف شخص بأمراض خطيرة خلال عام واحد ، وارتفعت نسبة الجرائم الى ثلاثمائة بالمائة وانفقت الدولة مائتين وخمسين مليون جنيه لتنفيذ القانون ، ولكن وفى عام (١٩٣٣م) وجدت امريكا نفسها مضطرة الى رفع الحظر عن الخمر والغاء ذلك القانون .^(١)

"ان قرار منع الخمر لم يلغ على أساس أن الخمر جيدة أو سيئة ضارة أو غير ضارة ، ان القرار قد ألغى على أساس

(١) الخمر بين الطب والفقه ، مرجع سابق ، ص ١١٨-٢١٢ .

(١)

واقعى هو أن المنع قد فشل" .

لقد فشلت التجربة الأمريكية على الرغم مما بذل فيهما من جهود اعلامية وأموال طائلة ، بينما نجح التشريع الربانى دون هالات اعلامية ، أو بذل مالى فقد كان العامل العقائدى كفيلا بتأكيد التحريم ، وامتناع الافراد عن تناول الخمر .

ان هذه المقارنة تعطى معنى واحدا ان صلاح الأمم والمجتمعات لن يكون الا باتباع التشريع الربانى الذى يستطيع تحقيق الحياة السعيدة على الأرض .

(٢) المخدرات والتدخين :

ويتبع أم الخبائث سموم أخرى ، كالمخدرات والتدخين وكلها ذات أضرار على صحة الانسان ، وحياته الاجتماعية ، والاقتصادية . ولعدم التكرار فان ما قيل عن الخمر يقال أضعافه عن المخدرات ، فلقد أصبح هذا الداء منتشرا جدا فى أغلب دول العالم ، وقامت هيئات لمكافحة هذا الداء والقضاء عليه ، والذى يتوقعه الباحث فشل هذه الهيئات فى مهمتها ، وذلك لتجاهلها العامل الدينى فى عملية مكافحة ، وعلى الدول الاسلامية والتى تتعرض لحرب ضروس من قبل أعدائها ، عن طريق نشر المخدرات بين شبابها أن تركز فى عملية مكافحة على الأسلوب العقائدى لتضمن نجاح جهودها فى صد ومكافحة هذا الداء .

أما التدخين ، فان الحديث فيه وفى أخطاره ، حديث مكرور ، ولم يعد خافيا على أحد أضراره ونواتجه السلبية

(١) الخمر بين الطب والفقه ، مرجع سابق ، ص ١٢١ .

على صحة الانسان ، فقد أشبع بحثا ودراسة ، وتقوم وسائل الاعلام باظهار أضراره بشكل مستمر ولكن وللأسف فان كثيرا من الناس يتساهل فى تدخينه مع معرفته بأخطاره ، ونذكر هنا ببعض الأمراض التى يسببها التدخين على سبيل التذكير فمنها امراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب القصبة الهوائية ، والجهاز الهضمى ، والجهاز التناسلى ، ويعتبر (١) من أهم العوامل المساعدة على الإصابة بالسرطان .

(هـ) الصيام عبادة وأسلوب تغذية :

الصوم لغة : "قال الخليل الصوم قيام بلا عمل ، والصوم الامساك عن الطعام ... والصوم ركود الرياح ، وقال أبو عبيدة كل ممسك عن طعام أو كلام أو سير فهو صائم" . (٢)
وشرعا : "الامساك عن أشياء مخصوصة فى وقت مخصوص" . (٣)

وصوم رمضان : "واجب والامل فى وجوبه الكتاب والسنة (٤) والاجماع" .

قال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ...} . (٥)

وقال تعالى : {... فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ...} . (٦)

ودليل فرضه من السنة قوله صلى الله عليه وسلم : "بنى الاسلام على خمس : شهادة أن لا اله الا الله وأن محمدا رسول

(١) التدخين فى ضوء العلم الحديث ، ابراهيم محمد الضبيعى ص ٥٣-٦٣ .

(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣٧٤ .

(٣) المغنى ، مرجع سابق ، ٢/٣ .

(٤) المرجع نفسه ، ٢/٣ .

(٥) البقرة : ١٨٣

(٦) البقرة : ١٨٥

الله ، واقام الصلاة ، وايتاء الزكاة ، حج البيت ، وصوم
(١)
رمضان" .

شروط وجوب الصيام :

- | | |
|-------------|---------------------|
| ١ - الاسلام | ٢ - البلوغ |
| ٣ - العقل | ٤ - القدرة عليه (٢) |

(١) الاسلام :

وهو شرط لوجوبه ، وذلك لتحقيق القناعة به ، وممارسته
عن عقيدة وايمان ، لانه متى مارس الانسان هذه العبادة
بغير عقيدة ولا ايمان ، فان الغاية من فرضه لا تتحقق ابدا .

(٢) البلوغ :

شرط مهم لتحقيق الغاية من ممارسة هذه العبادة
فالطفل لا يشعر بقيمة الصيام الروحية والصحية ، لان سنه
لا يمكنه من فهم المجردات فهو يشعر بالجوع ، وتلح عليه هذه
الحاجة مما يجعله يحاول تلبيتها ، واسكات صارخ الجوع ،
بأى طريقة كانت حتى وان لجأ الى الكذب والتدليس ، والغش ،
وربما كره هذه الفريضة لانه لا يعرف قيمتها ، ولا يمكن أن يشعر
بها .

(٣) العقل :

شرط مهم لتقدير هذه العبادة ، والقيام بها ، ومن فقد
عقله سقط عنه التكليف ، ولانه لا يستطيع تشمين قيمة وفوائد
هذه العبادة .

(١) مسلم ، ٣٤/١ .
(٢) منار السبيل فى شرح الدليل ، مرجع سابق ، ٢٢٦/١ .

(٤) القدرة عليه :

القدرة على الصيام ، الاستفادة من هذه العبادة روحيا وجسميا ، تستدعى القدرة البدنية عليه ، وهذا الشرط من رحمة الله وتيسيره على المسلمين ، فالمريض أو الضعيف ، الذى يضر به الصيام ، ويؤدى الى ضعفه ومضاعفة مرضه ، يعفى من الصيام ، فالاسلام يحرس على حياة الانسان وصحته ، ويعمل على تجنيب المسلم الضرر الذى قد يؤثر عليه أو على قوته ، لذلك فهو يرخص للمريض أو المسافر فى الفطر وقضاء الصيام بعد الشفاء أو الاستقرار ، قال تعالى : { ... ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ... } .^(١)

والاسلام لا يفرض الصيام لحرمان الانسان من الطعام والشراب ، وتعذيبه بذلك انما فرضه الله لحكم عظيمة وجليلة تجلت بعضها للانسان ، فالمصوم يربى النفوس على الصبر وتحمل المشاق ، لأن هذه الامة التى فرض عليها الصيام ، تتحمل مسئولية انتشار العالم من ظلام الكفر والظلم الى نور الاسلام وحريته وعدالته وسوف تقابل فى سبيل ذلك مشاقا كبيرة ، يجب ان تكون نفوس أبنائه قوية قادرة على تحملها .

آداب الصيام وثوابه :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "كل عمل ابن آدم له الا الصيام فانه لى وأنا أجزي به ، والصيام جنة ، واذا كان يوم صيام أحدكم ، فلا يرفث ، ولا يمتخبط فان سابه أحد أو قاتله ، فليقل انى امرؤ صائم ، والذى نفس محمد بيده لخلوف

فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك ، وللصائم فرحتان يفرحهما ، إذا أفطر فرح بفطره ، وإذا لقي ربه فرح بصومه " (١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : " ان فى الجنة بابا يقال له الريان ، يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم ، يقال أين الصائمون فيقومون ، لا يدخل منه أحد غيرهم فاذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد " (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : " من صام رمضان ايماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه " (٣) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... ورمضان الى رمضان مكفرات لما بينهن اذا اجتنبت الكبائر " (٤) .

يرغب الاسلام فى الصيام ، ببيان ما أعد الله للصائم من النعيم والاجر يوم القيامة ، حثا على أداء هذه العبادة ، رجاء ما أعد الله من أجر وثواب وينهى عن افساد الجو الروحى للصيام بالرفث والعبت والصخب ، والمشاجرة والميام تدريب على الصبر وضبط النفس أمام المثيرات من أى نوع كانت .

الفرق بين الصيام والجوع :

"ورب سائل يقول : ماهو الفرق بين الجوع والصوم ؟ ويزعم انهما منوان أو اسمان لمفهوم واحد . والواقع أن هناك فروق كثيرة بين

(١) البخارى ، ٢٢٨/٢ .
(٢) المرجع نفسه ، ٢٢٦/٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ٢٢٨/٢ .
(٤) مسلم ، ١٤٤/١ .

الجوع والصوم أو انهما ضدان مختلفان ، اذ ثبت بالعديد من الأبحاث العلمية أن فيزيولوجى الجوع تختلف كلياً عن فيزيولوجى الصيام ، فالجوع حرمان اجبارى يوجه العمل الفيزيولوجى فى الجسم توجيهها خاطئاً بواسطة الجهاز العصبى ، والهرمونات ، وفى الجوع تهاجم الأعضاء الرئيسية ، والأنسجة المقيمة فى الجسم (كالدماع والقلب مثلاً) ويباشروا بحلها واستهلاكها ، أما الصوم فهو عمل اختياري ، تتفق فيه الإرادة المحفزة مع الفيزيولوجى فى الجسم ، وتضمن فيه أعضاء الجسم الرئيسية ، وأنسجته المقيمة ، فلا تصاب بالانحلال اذ يوجه الجسم فى الصوم هجومه على الترسبات الفارة والأنسجة المستهلكة العاجزة ، فيحلها ليتغذى منها ، ويجدد المستهلك والعاجز منها بأنسجة جديدة سليمة ، فالفيزيولوجى فى الجوع عملية تخريب فى حين انها فى الصوم عملية تنظيف وترميم ، والنفس هى طريق التحويل بينهما ، لذلك يشترط فى الصوم لضمان نتائج الحسنة أن يمارس بكامل الرضى والقناعة ، والإيمان ، والاطمئنان ، والا ضاعت فائدته وانقلب الى عملية (تجويع) وهنا تكمن فى رأى الحكمة من النية المسبقة للصوم ، لأنه يستهدف أيضاً الى تنقية الجسم والروح وليس (نرفزة) المائم وتعذيبه بالجوع ، وعندى أن كل مائم يزعم أن الصوم يسبب ضيق الخلق ، ويتخذ من

الصوم مبررا لضيق الخلق ، ان كل صائم هذا شأنه
لم يعرف الصوم ولم يتعرف فى (صيامه المزعوم) الا
(١)
الى الجوع وما اعظم الفرق بينهما " .

و"الصوم ينقى الانسجة من السموم ، كما يذيب الشحم ،
ويخلص الدورة الدموية من معاكساته لها ، وبينما تزداد
الدورة الدموية سهولة ، ويزداد القلب نشاطا اثناء الصيام
تنحط طاقة القلب وتتعسر الدورة الدموية بعد بلع أيام من
(٢)
الجوع " .

والجوع يؤذى الدماغ ، ويميبه ببلادة دائمة ، أما
الصيام فانه ينشطه فى أعماله ، ويسرع الجوع بظهور
الشيخوخة المبكرة ، ويجدد الصيام الشباب بتجديد الانسجة
المستهلكة والتعب ، ويشفى الصيام التهاب اللثة بينما
(٣)
يزيدها الجوع .

الفوائد الصحية للصوم :

من فوائد الصيام آثاره الصحية على جسم الانسان ، وهى
جانب من جوانب منافعه الكثيرة ، فالصوم "جنة من أدواء
الروح والقلب والبدن ، منافعه تفوت الاحصاء وله
تأثير عجيب فى حفظ الصحة واذابة الفضلات ، وحبس
النفس عن تناول مؤذياتها ولاسيما اذا كان
باعتماد وقصد فى أفضل أوقاته شرعا ، حاجة البدن

(١) التداوى بلا دواء بالماء والهواء وتنقية الدم والغذاء
والصوم ، د . أمين رويحه ، ص ١٨٩-١٩٠ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٩٠ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٩٠ .

اليه طبعا . ثم ان فيه من راحة القوى والاعضاء ما يحفظ عليها قواها وفيه خاصية ، تقتضى ايجاره وهى تفريجه للقلب عاجلا وآجلا ... وهو يدخل فى الادوية الروحانية ، والطبيعية ، واذا راعى الصائم فيه ما ينبغى مراعاته طبعا وشرعا عظم انتفاع قلبه وبدنه به ، وحبس عنه المواد الغريبة والفسادة ، التى هو مستعد لها ، وازال (١)
المواد الرديئة الحاملة ، بحسب كماله ونقصانه .

و اول فوائد الصوم الصحية ، التخلص من السمنة واضرارها وانقاص الوزن ، لأن فى تراكم الدهون فى الجسم ، دون اتاحة فرصة لاذابتها تؤدى الى اضرار صحية بالغة أهمها تعطيل العملية الفسيولوجية المتعلقة بتفتيت الطاقة المدخرة فى الجسم على هيئة دهون ، وجيكلوجين ، وبتعطيل هذه العملية يفقد الجسم قدرته على عملية الهدم ، وتفتيت الطاقة فيؤدى ذلك الى زيادة تراكم الدهون التى تقود الى السمنة ، لذا (٢)
فان الجسم يحتاج الى فترات من الصيام الطويل .

"وقد جعل الله فترة الصيام من طلوع الفجر الى غروب الشمس ، ولم يجعله من غروب الشمس الى طلوع الفجر ولذلك حكم عديدة منها ، ان نشاط الانسان انما هو فى النهار ، ومن المعلوم ان عمليات الهدم تكون على ابطأها فى الليل وعلى أشدها فى النهار فتكون الفائدة قليلة اذا كان الصيام فى

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٠٨ ، ٢٠٩ .
(٢) الصوم وأمراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

(١)
الليل بدلا من النهار" .

ويساعد الصيام "على التخلص أو التخفيف من المفرزات والفضلات والسموم هذا بالإضافة الى استراحة الجهاز الهضمي وملحقاته أثناء فترة الصيام" .
(٢)

ويقول مالك فادن : "ان الصوم نافع للجسم ، يصفيه من رواسب السموم التى تشتمل عليها الاغذية والادوية" .
(٣)

للموم أثره فى علاج كثير من الامراض ، وأكثر الامراض تائثرا بالصيام امراض المعدة ، وامراض الدم ، وامراض العروق .
(٤)

وللموم أثره فى علاج النحول كما يعالج السمنة ، وهنا "قد يجدى القارئ تناقضا بين ماقلناه عن معالجة النحول بالموم ، وقد يتعذر عليه أن يفهم كيف أن الصوم الذى يذيب الشحم يمكن أن يزيل النحول وهو المحتاج الى مزيد من الشحم ؟! والواقع ان هذا التناقض ... تناقض ظاهرى فقط ان الصوم

(١) الصوم وامراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ١٣ .

(٣) نقلا عن كتاب الصيام فى الاسلام ، محمد محمود المصواف ، ص ٢٥ .

(٤) نقلا عن المرجع نفسه ، ص ٢٥ .

ليس عملية ازالة السممة فحسب ، بل هو أيضا عملية تعديل الثقل فى كفتى الميزان بعدالة ، فالسمين يفقد بالصوم بضع أو عدة كيلو غرامات من شحمه ، والنحيل يفقد مثل ذلك أيضا ، ولكنه يعود بعد الصوم الى استرداد ما فقدته بل وأكثر مما فقد اذ دلت التجارب على أن هذه الزيادة بعد الصوم تبلغ (٢٠%) من الوزن السابق ... ، لأن الصوم يحدث توازنا فيزيولوجيا بين افرازات الغدد الصماء ويمهد السبيل للأعمال البيولوجية فى سائر أنسجة الجسم ، فالصوم عملية تنظيف وتجديد وتعويض^(١) .

والنحول الذى يعالج بالصوم ، يجب أن لا يكون قد بلغ حد الهزال ، أو أن يكون ناشئا عن بعض الأمراض التى تمنع الصوم والصوم ينقى الدم ، ويساعد الأوعية على التخلص من الكسترول المترسب على جدرانها^(٢) .

ويساعد الصوم على علاج الأمراض النفسية مثل الصداغ ، والشقيقة ، وأنواع التهابات الأعصاب والأرق المزمن . ويفيد الصيام أيضا فى علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزما ، وداء الصدف ، والشرى ، والقروح والدمامل^(٣) .

هذه بعض فوائد الصوم الصحية ، والتى جعلت من بعض علماء الغرب من ينادى الآن ، باستخدام الصيام فى علاج

-
- (١) التداوى بلا دواء بالماء والهواء وتنقية الدم بالغذاء والصوم ، مرجع سابق ، ص ١٧٨ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ١٧٨ .
 (٣) المرجع نفسه ، ص ١٧٩ .
 (٤) المرجع نفسه ، ص ١٨٦ .
 (٥) المرجع نفسه ، ص ١٨٣ .

الكثير من الامراض ، وقد أنشأ بالفعل مصحات خاصة للعلاج عن طريق الصيام منها : مزرعة (اسر) الصحية فى الولايات المتحدة الأمريكية ، ومنتجع (باولينغ) الصحى فى الولايات المتحدة الأمريكية أيضا ، ومصحات (بتشجر) وهما مصحان أحدهما فى المانيا الغربية والآخر فى اسبانيا ، ومصح (الفيللا المليئة بالخضار والنبات فى مكسيكو ، ومصح (كورميلوت) فى مدينة بيونس ايرس .^(١)

ويقول الدكتور (نيكولايف) من موسكو "ان العلاج من خلال الصوم ماهو الا عملية جراحية باطنية دون مبضع جراح" .^(٢)

ويقول البروفسور فى علم النفس وعلم الاجتماع (رولاند كراهى) "انه يجب أن نرفع الصوم من جديد الى المكانة التى كان يتسنىها فى العهود القديمة" .^(٣)

ويقول أيضا : "لقد أنعم الله على بصحة جيدة طويلة حياتى ، غير أنى بعد فترة الصوم تمتعت بشعور غامر من الصحة والنشاط" .^(٤)

وعلى الرغم من قيام المصحات التى تعتمد على الصيام فى العلاج الا أن تجربة الصيام عندهم بمختلف درجاته وأنواعه تظل قاصرة عن طريقة الصيام فى الاسلام لما تسببه من الأضرار حيث لا يمارس الصيام عندهم الا تحت اشراف طبى دقيق وتعقيدات تجعل من يقدم على هذه التجربة يتردد ألف مرة قبل القيام بها . أما الاسلام فقد فرضه بصورة دورية (شهر فى كل عام)

-
- (١) دراسة حول الصوم الطبى النظام الغذائى الامثل ، د.الان كوت ، ص ٢٠٨، ٢٠١ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ٣١ .
 (٣) المرجع نفسه ، ص ٥٥ .
 (٤) المرجع نفسه ، ص ٤٤ .
 (٥) الصوم وأمراض السمنة ، مرجع سابق ، ص ٥٧ .

وأعفى المرضى والمسافرين ، وكل من يجد فى الصيام اضرارا بصحته منه .

ومع مايعتور تلك الأنواع من الصيام من قصور وخطورة ، الا ان القائمين عليه يدعون الى الاهتمام بالجانب الروحي خلال فترات الصيام الطبى ، فمن أهم الاجراءات التى تتخذ داخل مصحات الصوم الطبى التركيز على غرس الايمان بجدوى الصيام وفائدته فى نفس المائم ، والحث على الابتعاد عن الذهاب الى المسارح والسينما ، وكثرة الشرقة ، واللعب المسلية لانها تتعارض وروحية الصيام .^(١)

الصيام عبادة وتربية :

الصيام ليس فقط أسلوب من أساليب التغذية المفيدة لجسم الانسان ، يساعده على التخلص من الافرازات والسموم التى تخلفها الاطعمة طوال أحد عشر شهرا ، فالصيام عبادة بدنية "ومادام الانسان مائما فهو فى حالة عبادة وطاعة ولايجوز للعابد أن يخالف ماتقتضيه العبادة من السكون والهدوء ، والحلم والوقار ، والطاعة ، والاستغفار ، والخشوع والخضوع ، فلايجوز للمائم أن يطعن ، أو يلعن ، ولايصخب ، ولايغضب ، ولايفعل مايغضب الرب عز وجل من الغيبة والنميمة ، والكذب والخيانة وغمط حقوق الناس ، واحتقارهم ، والذى يفعل من هذه الاعمال شيئا وهو مائم ، فقد أهدر أجره وأضاع أتعابه " .^(٢)

(١) التداوى ببلاداء بالماء والهواء وتنقية الدم والغذاء والصوم ، مرجع سابق ، ص ١٩٣ .
(٢) الصيام فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧ .

ويعد الصوم الصادق الانسان للتقوى ، ويربى فيه الارادة وينمى ملكة الصبر ، والصوم طهرة وزكاة للجسد ، يطهر الانسان من بطن النعمة ويزيل عنه آثار الشح ، والبخل ، والكبر ، والخيلاء ، ويرسخ الصيام مبدأ المساواة بين الأغنياء والفقراء ، والأمير والحقير .^(١)

وينمى الصوم فى الأمة سلوك التنظيم ، فالامساك له وقت محدد والافطار بوقت محدد ، يجب على الجميع مراعاته والتمشى به ، ويفرس الصوم فى الانسان عادات وسلوكيات سليمة نحو التغذية ، وينمى فى المسلم الرقابة الذاتية ، حيث لايمكن لأحد اكتشاف صيام أو فطر الانسان ، ولكن المسلم يمنع نفسه شهواتها وينهاها عن معصية الخالق رجاء الثواب فى الآخرة . ويسمو الصوم بالنفس ، ويخلق المائم فى أجواء روحية عظيمة لايشعر بها الا من جرب الصوم الحقيقى ، ويربى الصوم فى الانسان عادات اجتماعية جيدة ، يمكن أن تكون عادات ملازمة له حتى بعد انتهاء شهر الصوم .

ان فوائد الصيام لايمكن حصرها ، ويكتفى بما ذكر ، مع الاعتراف بالتقصير فى عرض فوائد هذه العبادة التى فرضها الله سبحانه وتعالى على عباده ، وهو أعلم بما يصلح أحوالهم الجسمية والنفسية والاجتماعية .

(و) الفوائد الصحية للأطعمة الوارد ذكرها فى مصدرى التشريع

ذكر فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، بعض أنواع

(١) الصيام فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٤، ١٣ .

الاطعمة ، ذات القيمة الغذائية الممتازة ، وفيما يلى بعض هذه الانواع وفوائدها الغذائية والصحية .

(١) العسل :

قال تعالى : {وأوحى ربك الى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون . ثم كلى من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ان فى ذلك لآية لقوم يثفكرون} .
العسل غذاء وشفاء ، أوحى الله سبحانه الى النحل العمل على جمع مادته من كل الثمرات ثم تجهيزه وافرازه ليستفيد منه الانسان .

تركيب العسل :

- (١) يحتوى العسل على نسبة عالية من الخمائر ، تفوق جميع الاطعمة الاخرى .
- (٢) يحتوى العسل على الكلسيوم ، والموديوم ، والبوتاسيوم والمغنسيوم ، والحديد ، والكلور ، والفسفور ، والكبريت ، واليود ، وتحتوى بعض انواعه الراديوم .
- (٣) يحوى العسل أملاح المنجنيز ، والسيلكون ، والالمنيوم ، والبورون ، والكروم ، والنحاس ، والليثيوم ، والنيكل والرصاص ، والقصدير ، والخارصين ، والأملاح المعدنية مهمة جدا لجسم الانسان .
- (٤) يحتوى العسل على بعض الأحماض العضوية ، التفاحيك ،

- والترتريك ، والليمونيك .
- (١)
- (٥) يحتوى العسل على الزلاقيات ، والبروتينات .
- (٦) يحتوى العسل على نسبة كبيرة من الفيتامينات منها :
- فيتامين (ج) المساعد فى علاج امراض الدم والاسقربوط .
- فيتامين (د) المضاد للكساح .
- فيتامين (ك) المضاد للنزيف .
- فيتامين (ب١) الذى يؤدى نقصانه الى الامابة بمرض (البرى برى) .
- فيتامين (ب٣) المضاد للالتهابات ، والمساهم فى التمثيل الغذائى الخاص بالسكريات والمكافح للشيب المبكر .
- فيتامين (ب٢) الذى يؤدى نقصانه الى التهابات اطراف الفم وتقرحات اللسان واللثة .
- فيتامين (ب٦) المتعلق باكثر عمليات التمثيل الغذائى .
- (٢)
- فيتامين (ا) الضرورى للابصار وتجديد الجلد .
- فيتامين (ب١٢) وهو عامل مهم فى الوقاية من فقر الدم
- فيتامين (هـ) وهو يمنع انتشار الاكزيما ، والدمامل ،
- (٣)
- والمدفية .
- ويختلف العسل باختلاف المادة التى يأكلها النحل ، كما يختلف باختلاف الاحوال الجوية وثبت ان سرعة الشفاء تتوقف على نوع العسل فقد وجد ان عسل الجبل أجود وأسرع شفاء من

(١) العلاج بعسل النحل ، ن . يويريش ، ص ٨٦-٨٨ .

(٢) الطب من الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ١٣٠ ، نقلا عن محقق الكتاب .

(٣) لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٨١ .

(١)
عسل الشجر ، وهذا أسرع شفاء من عسل العريش .

أهمية عسل النحل الطبية :

"العسل فيه منافع عظيمة : فانه جلاء للأوساخ التى فى العروق والأمعاء... محلل للרטوبات ، أكلا وطلا نافع للمشايخ وأصحاب البلغم ، وهو مغذ ملين للطبيعة ... منق للكبد والصدر ، مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم" (٢) .
ويشير ابن سينا الى بعض استعمالاته العلاجية فيقول :
"والتلطخ به يمنع القمل والمثبان ويقتلها ، وهو مع القسط لطوخ نافع للكلف خاصة المزمن . والعسل بالملح ينقى الجروح الوسخة الغائرة ، والمطبوخ منه حتى يغلظ يلزق الجراحات" (٣) ،
والعسل يجلو البصر ، والتغرغر به يبرء الخوانيق وينفع اللوزتين ويقوى المعدة ، ويلين البطن ، ويدر البول . (٤)
ولقد اثبت الطب الحديث فوائد العسل فى علاج كثير من الأمراض نذكر منها :

(١) علاج الجروح بالعسل :

العسل يسرع فى شفاء الجروح ، وينشط نمو الأنسجة فى الجروح التى تلتئم بشكل بطئ ، وذلك باستخدامه كغيار .

(٢) علاج جهاز التنفس :

لاستنشاق محلول يتكون من (١٠%) عسل والباقى ماء ولمدة خمس دقائق ، فائدة كبيرة فى علاج أمراض الجزء العلوى من

(١) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالاتها فى القرآن الكريم

مرجع سابق ، ص ٩٧ .

(٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .

(٣) القانون فى الطب ، ابن سينا ، ص ٢٤ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤ .

جهاز التنفس ، وللعسل ممزوجا مع اللبن ، أو الليمون
فائدة كبيرة فى علاج الزكام ونزلات البرد .

(٣) أمراض القلب :

تناول مابين (٥٠ - ١٤٠ جم) المتوسط (٧٠ جم) يوميا من
العسل لمدة شهر أو شهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيرة
بالقلب ، يحدث تحسنا ملحوظا فى حالتهم ، ويرجع حالة الدم
الى الحالة العادية ، ويزيد من الهيموجلوبين ، ويقوى
الجهاز الدورى ، ويجب ادخال العسل فى الطعام اليومى لمرضى
القلب .

(٤) العسل وأمراض المعدة والأمعاء :

يساعد العسل فى عملية الهضم ، وتمثيل الغذاء ، وهو
علاج ناجح للإمساك ، ويقلل العسل من الحموضة ، لذا وصف كعلاج
لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة والمصحوبة بزيادة فى
الحموضة ، وللعسل أثره الممتاز فى علاج قرحة المعدة
والأمعاء .

(٥) للعسل أثره فى علاج أمراض الكبد والمرارة .

(٦) العسل علاج جيد لاضطرابات العصبية ، فهو مهدئ للأعصاب
إذا أخذ بانتظام .

(٧) العسل علاج ناجح للدمامل والخراج ، وله أثره فى
تجميل الجلد ، والمحافظة على طراوته ، وتغذيته ،
وازالة التجاعيد ، ويجعل الجلد ناعما نضرا .

(٨) يفيد العسل فى علاج أمراض التهابات القرنية وتقرحها ،
(١)
والتهابات الجفون ، والملتحمة .

(١) العلاج بعسل النحل ، مرجع سابق ، ص ١١٧-١٤٠ .

(٩) العسل غذاء مثالى فى حالات الإصابة بالوهن ، وضعف الهضم .

(١٠) عسل النحل يؤثر فى السمنة ، فعند تعاطيه مع البروتينات ، يؤدى الى انقاص الوزن .

(١١) للعسل القدرة فى القضاء على اشرس أنواع البكتريا ، وذلك بسحب الرطوبة اللازمة لحياتها ، فمثلا جراثيم حمى التيفوئيد تموت فيه خلال ثمانية واربعين ساعة ، والجراثيم التى تسبب الالتهاب الرئوى تموت فيه خلال اربعة ايام ، وتموت الدوسنتاريا فيه خلال عشر ساعات .^(١)

(١٢) للعسل تأثير مدر للبول فى حالات قصور الكليتين عن العمل ، وانحباس السوائل فى الجسم ، وله تأثير كبير بتنظيم مرور الدم الى الكلية ، وكذلك فى طرح الرمال والحصى من المجارى البولية .

(١٣) للعسل أثره فى معالجة اقياء الحمل (الوحام) ، وقد نجحت حقن محاليل العسل بنسبة (٨٥%) من الحالات .

(١٤) يفيد العسل فى معالجة التهاب المهبل بالطفيليات السوطية ، حيث عولجت بنجاح طفيليات الترايكورمونا ، والطفيليات السوطية ، والالتهابات المهبليّة عند النساء عن طريق دهن جدار المهبل وعنق الرحم ،^(٢) والاعضاء التناسلية الظاهرة بالعسل .

وهناك دراسات كثيرة أظهرت فوائد العسل العلاجية وثبت

(١) عسل النحل وأسراره الغذائية والدوائية ، د. سراج محسن الغامدى وآخرون ، ص ٥٩-٦١ .

(٢) الاكتشافات العلمية ودلالاتها فى القرآن ، مرجع سابق ، ص ١٠٠-١٠١ .

أنه مفيد جدا لعلاج الكثير من الأمراض ، ومدر فى ذلك مؤلفات كثيرة جدا منها كتاب بعنوان (العسل) مدر عام ١٩٧٥م كتبته (ايفا كرين) رئيسة جمعية أبحاث النحل البريطانية ، ويقع فى (٦٠٨) صفحة ، بحث فى العسل من كل نواحيه ، وختمت المؤلفة بحث الخواص الحيوية للعسل ومنافعه الطبية بقولها "وهنا ونظرا لأن العسل يفيد على نطاق واسع ، وغير مؤذ فإنه يحق لنا بكل تأكيد أن ننهى هذا الفصل بالتعبير من السورة (١٦) من القرآن حينما يتكلم عن العسل أنه {فيه شفاء للناس} (١) .

علاج نبوى بالعسل :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "الشفاء فى ثلاثة شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بالشار ، وأنهى أمتى عن الكى" (٢) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "عليكم بالشفاءين العسل (٣) والقرآن" .

وعن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه ، أن رجلا جاء الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : ان أذى استطلق بطنه فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : "اسقه عسلا" فسقاه عسلا ثم جاء فقال يارسول الله أسقيته عسلا ، فما زاد الا استطلقا فقال : "اذهب فاسقه عسلا" فذهب فسقاه عسلا ثم جاء فقال يارسول الله مازاده الا استطلقا ، فقال رسول الله صلى الله

(١) نقلا عن الاكتشافات العلمية ودلالاتها فى القرآن ، مرجع

سابق ، ص ١٠٤ .

(٢) البخارى ، ١٢/٧ .

(٣) ابن ماجه ، ١١٤/٢ .

عليه وسلم : "مدق الله وكذب بطن أخيك" اذهب فاسقه عسلا ،
(١)
فذهب فسقاه فبراً " .

مما سبق تظهر لنا أهمية العسل العلاجية ، والغذائية
"انه بحق يعتبر مخزناً كاملاً لكثير من العقاقير العلاجية
والوقائية ، كما انه غذاء شهي مفيد" فالعسل شفاء من كثير
(٢)
من الأمراض ، ويجب الاهتمام بتناول العسل يوميا وخصوصا
للأطفال ، لما فيه من المزايا الغذائية والعلاجية الممتازة .

(٢) اللبن (الغذاء المتوازن) :

قال تعالى : {وان لكم فى الانعام لعبرة نسقيكم مما فى
بطونه من بين فرث ودم لبنا خالما سائغا للشاربين} .
(٣)
"واللبن يعتبر غذاء كاملاً (هكذا) ، ذلك لأنه يحتوى على
نسبة البروتينات والنشويات والدهنيات ، والأحماض ،
والفيتامينات تماماً كما يريد لها الجسم ، وبنفخ الصورة
(٤)
المتوازنة ويسميه علماء التغذية (الغذاء المتوازن)" .

تركيب اللبن :

يحتوى اللبن على أكثر من مائة مادة ، فهو معقد
التركيب ، ومن أهم مكوناته الآتى :

(١) الماء :

يكون الماء ما يقرب من (٨٥%) الى (٩٠%) من البان

-
- (١) مسلم ، ٢٦/٧ .
(٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالاتها فى القرآن الكريم
مرجع سابق ، ص ٩٧ .
(٣) النحل : ٦٦
(٤) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ٥٣ .

الشدييات المختلفة ومكونات اللبن جميعها ، اما ذائبة فى الماء مثل بعض الفيتامينات ، والانزيمات واللاكتوز ، أو معلقة بالماء مثل الدهن .

(٢) البروتينات :

وهو من أهم المصادر الغذائية (الرخيمة الثمن) للإنسان وقيمتها الغذائية مرتفعة جدا ، لاحتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لجسم الإنسان .

(٣) الدهن :

يوجد الدهن فى اللبن على شكل كريات منفردة صغيرة جدا لاترى الا بالميكروسكوب ، وتحتوى جليسيريدات دهن اللبن على معظم الأحماض الأساسية الضرورية ، وهذه الأحماض ، لايمكن بناؤها فى الجسم ، ووجودها ضرورى للإنسان ، ويوجد مع دهن اللبن مواد ملازمة له دائما أهمها ، الفوسفوليبيدات ، والكاروتينات ، والفيتامينات وأهمها فيتامين (أ،هـ،ك) وهذه المواد لاتوجد فى الدهون الأخرى .

(٤) سكر اللبن (اللاكتوز) :

لايوجد الا فى اللبن فقط ، ولايوجد فى أى مصدر غذائى آخر فى الطبيعة وهو سريع الامتصاص ، ويشجع عمل ميكروبات نافعة فى الأمعاء على عملها ، ويساعد على زيادة امتصاص الأمعاء للكلسيوم ، والفوسفور وله تأثير مسهل .

(٥) فيتامينات اللبن :

يحتوى اللبن على جميع الفيتامينات ، لذا يطلق عليه الغذاء الكامل ، فاللبن يعتبر مصدرا هاما من مصادر فيتامين (أ) ، ويحتوى على نسبة لابأس بها من فيتامين (هـ،ك،ب١،ب٢) .

(٦) الأملاح المعدنية :

اللبن من أهم مصادر الأملاح المعدنية الضرورية لجسم الانسان ومن أهم المعادن الموجودة فى اللبن الكالسيوم ، والفوسفور ، والماغنسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكلور ، والكبريت ، ويوجد فيه أيضا اثار من الروبيديوم والليثيوم ، والباريوم ، والاسترانسيوم ، والالومنيوم ، والمنجنيز ، والفلور ، والنحاس ، واليود ، والزنك ، والكوبلت .

(٧) الانزيمات :

يحتوى اللبن على نسبة صغيرة من الانزيمات ، وترجع أهميتها الى انها تساعد فى اتمام التفاعلات الكيميائية ، وتحلل المكونات الغذائية المركبة الى عناصر غذائية بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها ، فهي تساعد فى عملية الهضم (١) والامتصاص .

القيمة الهضمية للبن :

"يعبر عن القيمة الهضمية لغذاء ما ، بالنسبة بين المفهوم من هذا الغذاء الى المأكول منه ، واللبن من أسهل الاغذية هضمًا ، وقيمته الهضمية مرتفعة جدا ، اذ ان متوسط هضم مكونات اللبن اجمالا (٩٨%) وهذه النسبة عالية جدا بالمقارنة للاغذية الاخرى" (٢) .

ان احتواء اللبن على جميع متطلبات الجسم الغذائية ،

(١) اللبن وقيمته الغذائية ، د. على أحمد الشحات ، ص ٢١-٥٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

يوجب الاهتمام بتناوله باستمرار فهو الغذاء الكامل . قال
 صلى الله عليه وسلم : "من أطعمه الله طعاما فليقل : اللهم
 بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منه ، ومن سقاه الله لبنا
 فليقل : اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فانى لأعلم
 مايجزء من الطعام والشراب الا اللبن" .^(١)

هذه نبذة مختصرة عن اللبن وفوائده ومن أراد الاستزادة
 ففى الكتب المتخصصة ، مايفيد ويغنى .

(٣) التمر :

قال تعالى : {وَهَٰؤُلَآءِ إِلَيْكَ يَجِدُ النَّخْلَ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا
 جَنِيًّا} .^(٢)

وقال تعالى : {وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لِّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ} .^(٣)

وقال تعالى : {وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ} .^(٤)

وعن عائشة رضى الله عنها أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : "لايجوع أهل بيت عندهم التمر" .^(٥)

وعنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
 "ياعائشة بيت لاتمر فيه جياع أهله ، ياعائشة بيت لاتمر فيه
 جياع أهله ، أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاث" .^(٦)

تركيب التمر وفوائده الصحية :

فى الجدول الآتى يظهر تركيب البلح والتمر .

(١)	أبو داود ، ٣٣٩/٣ .
(٢)	مريم : ٢٥
(٣)	ق : ١٠
(٤)	الشعراء : ١٤٨
(٥)	مسلم ، ٢١٨/٢ .
(٦)	المرجع نفسه ، ٢١٨/٢ .

(١)

المواد	البلح	التمر
(١) مواد كربوهيدراتية	٣٧٦ غرام	٧٣ غرام %
(٢) مواد بروتينية	٠,٩ غرام	٢,٢ غرام %
(٣) مواد دهنية	٠,٣ غرام	٠,٦ غرام %
(٤) كالسيوم	٥١ ملغرام	٧٢ ملغرام %
(٥) فوسفات	٣٠ ملغرام	٦٠ ملغرام %
(٦) حديد	١,٣ ملغرام	٢,١ ملغرام %
(٧) فيتامين (C)	١٠ ملغرام	—
(٨) فيتامين (A)	١٢٥ وحدة دولية	١٥٠ وحدة

ومن تركيب التمر نستنتج قيمته الغذائية ، وفائدته الصحية ، فاحتواء التمر على مواد سكرية احادية سهلة الاستقلاب ، والتمثيل ، والامتصاص يساعد على مد الجسم بالطاقة الحرارية العالية بسرعة ، وللتمر أثره فى مكافحة الامساك ، وذلك لاحتوائه على سكر الفواكه الذى له تأثير منشط على الحركة الدودية للأمعاء ، ويحتوى التمر على فيتامين (١) الذى يساعد على نمو اجسام الاطفال ، وعدم جفاف ملتحمة العين ، والقرنية والاعشية المخاطية المبطنة لأعضاء الجسم ، لهذا فهو ضد الغشاوة الليلية ، وله فائدة أكيدة فى تقوية أعصاب العين ، ومكافحة العشى الليلى ، كما يسهم

(١) نقلا عن كتاب الرطب والنخلة ، عبد الله عبد الرزاق السعيد ، ص ١١٤ .

فى تقوية الاعصاب السمعية ويحد التمر من نشاط الغدة الدرقية ، والتى لها علاقة بالمزاج العصبى ، فادخال التمر فى طعام العصبيين يفيد فى تهدئتهم ، ويفضله الاطباء على المهدئات والمسكنات الطبية التى تورث الادمان ، ويحتوى التمر على فيتامينات (ب١، ب٢، ب٣) ووظيفتها تقوية الاعصاب ، وتلين الاوعية الدموية ، وتلين الامعاء ، وحفظها من الالتهاب والضعف ، وتقى الجسم من آفات الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وتكسر الاظافر ، وجفاف الجلد ، والتمر غنى بالفوسفور بنسبة عالية ، أعلى من نسبته فى جميع الفواكه ، ويدخل الفوسفور فى تركيب العظام والاسنان وهو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة فى جسم الانسان ، وهى حجيرات الدماغ والتناسل ، لذا فالتمر ضرورى لارباب الفكر ، وله تاثيره فى القوى الجنسية ويحتوى التمر على المغنزيوم وهو ذو أثر كبير فى العمليات الحيوية فى الجسم ، ونقصه يسبب الارتعاش فى العضلات ، والاضطراب النفسى ، أما الكبريت الموجود فى التمر فله أثره (١) فى المحافظة على الحموضة فى الجسم .

التمر والولادة :

ان أكل الرطب أثناء المخاض لتسهيل عملية الولادة ، فيه حكمة طبية بليغة لاحتوائه على مادة تشبه مادة (الاكسيتوسين) التى تنبه تقلصات الرحم فتساعد على انقباضه ومنع النزيف ، وتسهيل عملية الولادة ، ويمد التمر المرأة أثناء المخاض بطاقة حرارية كبيرة ، تساعد على مقاومة

(١) الرطب والنخلة ، مرجع سابق ، ص ١٣١-١٤٣ ، الغذاء والدواء ، د. مبرى القباني ، ص ١٢١-١٢٦ .

(١)
 الاجهاد ، والتعب ، وتزيد من قدرة الرحم على الانقباض .
 هذه بعض فوائد التمر ، وهناك فوائد أخرى كثيرة ،
 لايتسع المجال لذكرها فى هذه العجالة ، ومن اراد الاستزادة
 فعليه مراجعة ماكتب فى هذا الموضوع وهو كثير .

(ز) آداب اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام :

وضع الاسلام آدابا اجتماعية وسلوكية لتناول الطعام ذات
 اثر محى وتربوى ، ومن هذه الآداب ذكر اسم الله سبحانه
 وتعالى على الطعام "عن حذيفة رضى الله عنه قال : كنا اذا
 حضرنا مع النبى صلى الله عليه وسلم طعاما لم نضع أيدينا
 حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده ، وانا
 حضرنا معه مرة طعاما ، فجاءت جارية كأنها تدفع ، فذهبت
 لتضع يدها فى الطعام ، فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم
 بيدها ، ثم جاء أعرابى كأنما يدفع فأخذ بيده ، فقال رسول
 الله صلى الله عليه وسلم : " ان الشيطان يستحل الطعام ان
 لا يذكر اسم الله عليه ، وانه جاء بهذه الجارية ، فأخذت
 بيدها فجاء بهذا الأعرابى ليستحل به ، فأخذت بيده ، والذى
 نفسى بيده ان يده فى يدى مع يدها " ، ويأمر الاسلام الانسان
 بتخميم اليد اليمنى لتناول الطعام لما فى ذلك من نظافة
 قال صلى الله عليه وسلم : " اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه
 واذا شرب فليشرب بيمينه ، فان الشيطان يأكل بشماله ويشرب
 بشماله " (٣)
 ونهى الاسلام عن تلويث الطعام كله عن طريق تنقل

(١) الرطب والنخلة ، مرجع سابق ، ص ١٥٤، ١٥٥ .

(٢) مسلم ، ١٠٨، ١٠٧/٦ .

(٣) المرجع نفسه ، ١٠٩/٦ .

الأيدي في أثناء الطعام من جهة إلى أخرى ، فقد أمر الإسلام المسلم بأن يأكل مما يليه "عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال : كنت في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدي تطيش في الصحفة فقال : (يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك)" (١) .

ويريد الإسلام من الإنسان أن يستشعر فضل الله عليه بما وهبه من طعام طيب مفيد ، ورزقه المحبة التي تمكنه من الاستفادة من هذا الطعام واستساغته ، فدعا إلى حمد الله بعد الطعام قال صلى الله عليه وسلم : "ان الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها ، ويشرب الشربة فيحمده عليها" (٢) كما دعى الإسلام إلى الحرص على نظافة الطعام والشراب ، عن أبي حميد الساعدي رضي الله عنه قال : أتيت النبي صلى الله عليه وسلم ، بقدرح لبن من النقيع (النقيع موضع بوادي العقيق) ليس مخمرا فقال : "الا خمرته ولو ان تعرض عليه (٣) عودا" .

وقال صلى الله عليه وسلم : "غطوا الأبناء ، وأوكوا السقاء ، فان في السنة ليلة ينزل فيها وباء ، لا يمر بآناء ليس عليه غطاء ، أو سقاء ليس عليه وكاء الا نزل فيه من ذلك (٤) الوباء" ، وحث الإسلام على العناية بنظافة الأيدي وغسلها بعد تناول الطعام قال صلى الله عليه وسلم : "من نام وفي يده (٥) غمر ولم يغسله ، فأصابه شيء فلا يلومن الا نفسه" ، ونهى

-
- (١) مسلم ، ١٠٩/٦ .
 (٢) المرجع نفسه ، ٨٧/٨ .
 (٣) المرجع نفسه ، ١٠٥/٦ .
 (٤) المرجع نفسه ، ١٠٧/٦ .
 (٥) أبو داود ، ٣٦٦/٣ .

الاسلام عن الشرب من فم الاناء ، منعاً لانتقال العدوى بالامراض
 "عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه قال : نهى رسول الله
 صلى الله عليه وسلم عن احتناث الاسقية ، ان يشرب من
 (١)
 أفواهها" .

ان النظم الغذائية الاسلامية ، والتي أثبت العلم
 تفوقها وملاحيتها للمحافظة على صحة الانسان ووقايته من
 الفوضى الغذائية ، التي قد تؤدي فى النهاية الى الاضرار
 بالانسان ، عنصر الحياة الهام ، وهذه النظم الى جانب
 فوائدها الصحية مرضاة للرب سبحانه وتعالى ، ويفوز المسلم
 من خلال تطبيقها بالسلامة الجسدية فى الدنيا ، وشواب الله
 فى الآخرة .

ثالثاً : النشاط والراحة .

يحتاج جسم الانسان الى الحركة والنشاط لتشتد أعضاؤه
 وتمبح قادرة على القيام بوظائفها ، وواجباتها ، كما يحتاج
 الى الراحة بعد الاجهاد والتعب لتجديد النشاط ، فالنشاط
 والراحة أمران ضروريان للمحافظة على صحة البدن ولياقته
 وقوته . ولقد عنى الاسلام بهذا الأمر وحث على مايمكن ان يحقق
 صالح البدن من نشاط وراحة .

(١) النشاط :

"كل عضو فى الجسم وظيفته المنوطة به ، وعلى قيامها
 به ، يتوقف نموه واشتداده ... ان نشاط الاعضاء ، يعود عليها

بالقوة ، فى حين يفضى بها خمولها ، وعدم استعمالها الى التلف والموت ... كذلك فان عدم النشاط يحدث التأثير عينه فى الجهاز العضلى بأكمله^(١) . والريضة البدنية المعتدلة لها أثرها الحميد فى الحفاظ على الصحة ، فالحركة "تعود البدن الخفة والنشاط ، وتجعله قابلا للغذاء ، ويملب المفاصل ، ويقوى الاوتار والرباطات" ، ولقد حث صلى الله عليه وسلم على ممارسة أنواع من الرضاة تحقق نشاط وقوة الجسم ، لتساعد المسلم على تحمل المشاق والدفاع عن الدين واعمار الارض .

"عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سابق بالخيال التى اضمزت من الحفياء ، وكان أمدها ثنية الوداع ، وسابق بين الخيل التى لم تضر من الثنية الى مسجد بنى زريق ، وكان ابن عمر فيمن سابق بها" وحث صلى الله عليه وسلم على اقتناء الخيل وركوبها ، وتاديبها لما فى ذلك من فوائد بدنية وعسكرية ، قال صلى الله عليه وسلم : "الخيال معقود بنواصيها الخير الى يوم القيامة الاجر والغنيمة" .^(٤)

وركوب الخيل روضة للبدن كله ولها "نتائج باهرة فى حفظ صحة الجسم ، وازدياد قوته ، وشدة عضلات البطن ، والاحتفاظ بالرشاقة" .^(٥)

-
- (١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٩٢ .
 - (٢) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١٩٢ .
 - (٣) مسلم ، ٣١/٦ .
 - (٤) المرجع نفسه ، ٣٢/٦ .
 - (٥) الطب بين الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ٢٤ نقلا عن محقق الكتاب .

ووجه صلى الله عليه وسلم الى رياضة الجرى ومارسها بنفسه "عن عائشة رضى الله عنها قالت : سابقنى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فسبقته ، فلبث حتى اذا أرهقنى اللحم سابقنى فسبقنى ، فقال هذه بتلك" . وسابق أصحاب الرسول بعضهم بعضا بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم . وكان صلى الله عليه وسلم يحث أصحابه على تعلم الرمى ، والاستمرار فى التدريب عليه ، لما له من فوائد صحية وعسكرية ، فقد مر صلى الله عليه وسلم على أصحابه وهم يرمون فقال : "ارموا بنى اسماعيل فان أباكم كان راميا ارموا وانا مع بنى فلان ... ، فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال صلى الله عليه وسلم : مالكم لا ترمون ؟ قالوا : كيف نرمى وأنت معهم ، فقال صلى الله عليه وسلم : ارموا فأنا معكم كلكم" وقال صلى الله عليه وسلم : "الا ان القوة الرمى (٣) الا ان القوة الرمى ، الا ان القوة الرمى" . (٤)

وفى رياضة الرمى تقوية لعضلات اليدين ، والقدمين ، والاعداد للقاء العدو ونصرة الاسلام ، وقد حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم من ترك ممارسة الرمى والتدرب عليه فقال صلى الله عليه وسلم : "من علم الرمى ثم تركه فليس منى ، (٥) وقد عصى" .

هذه بعض الأنشطة البدنية التى حث عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم ومارسها بنفسه كقدوة صلى الله عليه وسلم .

-
- (١) مسند أحمد ، ١٢٩/٦ .
 (٢) مسلم ، ١٩٤/٥ .
 (٣) البخارى ، ٢٢٧/٣ .
 (٤) مسلم ، ٥٢/٦ .
 (٥) المرجع نفسه ، ٥٢/٦ .

(ب) الراحة :

إذا استمر العمل الجسمي أو العقلي مدة طويلة ، فإنه يؤدي إلى الاجهاد والتعب والاعياء ، لذا نجد أنه يميل إلى طلب الراحة بمجرد شعوره بالتعب ، فالتعب "بوجه عام يؤثر على الجملة العصبية ، فيصبح المرء سريع الانفعال ، ضيق الصدر ، كثير الخطأ" (١) وخير وسيلة لراحة الجسم وإزالة التعب هي النوم ، أما ما يستعمل من منبهات ، وعقاقير منبهة في إزالة آثار التعب فضررها أكبر من نفعها ، لأن ما تقوم به لا يتعدى تنبيه الجملة العصبية "فتجعل من الشخص شديد التنبيه نزقا عصبى المزاج" (٢) ومنها الشاي والقهوة وهما معتدلا التنبيه ومستحضرات البنزدرين وهو شديد التنبيه . ولا يمكن لهذه المنبهات أن تعيد حيوية الجسم ، أو تجدد نشاطه ، بل الراحة والنوم هما العلاج الأمثل للتعب والارهاق .

قال تعالى : {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا . وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا . وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا} (٤)

وقال تعالى : {وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا} (٥)

وقال تعالى : {وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ قَبْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمَعُونَ} (٦)

-
- (١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ٤٤ .
 (٣) المرجع نفسه ، ص ٤٥ .
 (٤) النبا : ٩-١١
 (٥) الفرقان : ٤٧
 (٦) الروم : ٢٣

وقال صلى الله عليه وسلم : " ان أحب الصيام الى الله صيام داود ، وأحب الصلاة الى الله صلاة داود كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه " .^(١)

عن أنس رضى الله عنه أن أناس من أصحاب النبی صلى الله عليه وسلم ، سألوا أزواج النبی صلى الله عليه وسلم عن عمله فى السر فقال بعضهم ... وقال بعضهم لا ننام على فراشى فبلغ ذلك النبی صلى الله عليه وسلم فقال : "... ولكنى أصوم وأفطر وأنام وأقوم ... " .^(٢)

والنوم حاجة من حاجات الانسان كالطعام والشراب ، فهو مهم للكائن الحى ولو حرم منه ، لما استطاع أن يعيش وعانى من الآلام مالا يطاق .^(٣)

والآلية التى يتم بها النوم معقدة ولا تزال معظم أسرارها خافية على العلماء حتى الآن ، وقد ظهرت عدة نظريات محاولة لتعليل آلية النوم نذكر منها :

(١) ان عملية الاحتراق فى الجسم أثناء اليقظة ، تولد مواداً سامة متركبه ، تؤثر على الجهاز العصبى فتدعوه الى النوم .

(٢) ان هناك هرمون خاص للنوم .

(٣) ان انفصال الوحدات العصبية عن بعضها فى مكان التمثيل وانقطاع مرور السيالة العصبية ، يدخل الجهاز العصبى فى حالة النوم .^(٤)

(١) مسلم ، ١٦٥/٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ١٢٩/٤ .

(٣) الطب محراب الايمان ، د . خالص جلبى ، ص ١٤٦ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ١٤٦ .

ولقد ثبت علميا عدم صحة هذه النظريات جميعا ، فسبحان من جعل النوم (سباتا) راحة للجسم والاعصاب . ومن أهم مايجب على الانسان اتباعه ليهنأ بنوم كاف هادئ ، هو تنظيم وضبط مواعيد النوم والاستيقاظ ، لأن الاخلال بهما ، يحرم الانسان من النوم الهادئ . وأخذ الكفاية منه ، والاقتدار الى ذلك مضر بالصحة ، والأطفال أشد من الكبار تعرضا للأضرار الناتجة عن عدم التقيد بهذه المواعيد . وكان صلى الله عليه وسلم^(١) "ينهى عن النوم قبلها (ملاة العشاء) والحديث بعدها" وأفضل^(٢) صورة للنوم النوم على الشق الايمن ، قال صلى الله عليه وسلم : "إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للملاة ثم اضطجع على شقك الايمن" وفى النوم على هذه الصورة فائدة كبيرة للجهاز الهضمى ، فقد أثبتت التجارب أن مرور الطعام فى المعدة فى حالة النوم على الشق الايسر ، فان عملية الهضم تكون أبطأ حيث تستغرق ما بين خمس ساعات الى ثمان ساعات ، والنوم على الشق الايمن يجعل النوم عميقا ، ويساعد على الهضم ، ويريح القلب من الضغط عليه . والابتعاد عن النوم على البطن أفضل^(٣) ولقد نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم "عن قيس ابن ضخفه الغفارى عن أبيه قال : أصابنى رسول الله صلى الله عليه وسلم نائما فى المسجد على بطنى ، فركضنى برجله ، وقال : (مالك ولهذا النوم هذه نومة يكرهها الله أو يبغضها^(٤) الله)" .^(٥)

-
- (١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٨٧ .
 (٢) ابن ماجة ، ٥٦٢/٢ .
 (٣) مسلم ، ٧٧/٨ .
 (٤) طبيبك معك ، مرجع سابق ، ص ٤٢٩ .
 (٥) ابن ماجة ، ١٢٢٧/٢ .

وللحالة النفسية قبل النوم أثرها على عمق وهدوء النوم ، فإذا ذهب الانسان الى النوم ونفسه هادئة ، وقلبه مطمئن ، فانه يتجنب الأرق ، ويكون نومه عميقا مفيدا ، وذكر الله تعالى ، يطمئن القلب ، ويهدى النفس ، وكان صلى الله عليه وسلم يذكر الله عند النوم ويأمر أصحابه بذلك ومن هذه الادعية :

"... اللهم انى أسلمت وجهى اليك ، وفوضت أمري اليك والجات ظهري اليك رغبة ورهبة اليك ، لاملجأ ولامنجا منك الا اليك ، آمنت بكتابك الذى أنزلت وبنبيك الذى أرسلت ...".^(١)
"... سبحانك اللهم ربى بك وضعت جنبى وبك أرفعه ، ان أمسكت نفسى فاغفر لها ، وان أرسلتها فاحفظها ، بما تحفظ به عبادك المحسين".^(٢)

ونلاحظ فى هذه الاذكار التى أوصى بها نبي الله صلى الله عليه وسلم أصحابه ، التسليم الكامل لله تعالى فى جميع الأمور ، وتفويض الأمور لله سبحانه وتعالى ، فيتخلص الانسان بذلك من التفكير فى الأمور التى تزعجه ، وتهم نفسه ، فيلجأ الى الله ، ويبرأ من حوله وقوته ويعتمد على الله وحمايته ، وبهذا تطمئن النفوس ، وتهادى القلوب .

(١) مسلم ، ٧٧/٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ٧٩/٨ .

تطبيقات تربوية

مما سبق من تعاليم ، يتضح اهتمام الاسلام بصحة الانسان الجسمية ، ورفع كفاءته البدنية ، باعتبارها من أهم مقومات الحياة ، فيها يحقق الانسان أهدافه وعن طريقها يؤدي رسالته فالصحة كما عرفتھا الجمعية الدولية لتعليم الطفل "ھي الحياة" (١) ، فبدون صحة الجسم لا يستطيع الانسان القيام بأعباء وتكاليف الحياة ، وبدونها لا يستطيع أداء وظيفته في البناء والسعى لطلب الرزق ، وبدونها لا يستطيع تحقيق وظيفته الاجتماعية ، فالصحة الجسمية وسيلة لرفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأي مجتمع انساني ، وعن طريق صحة الجسم تحقق التربية أهدافها وغاياتھا ، وأهم طريق لرفع المستوى الصحي ورفع الكفاءة البدنية للأفراد هو التربية ، وتربية الجسم "تكون عن طريق تكوين عادات محيية نافعة من شأنھا أن تنشئ الجسم صحيا وتجعله لائقا للعمل بل تعطيه القدرة على المرونة والتشكيل لمجابهة متطلبات الحياة المتغيرة" (٢) .

التربية الجسمية :

اهتمت التربية المحيية ، بالتربية الجسمية ، باعتبارھا جزءا هاما من واجباتھا ، وهدفا رئيسيا من أهدافھا ، لذا كان من أهم أهداف التربية الصحية الاسلامية التربية الجسمية ، لما لها من اثار واضحة على كافة مناحي الحياة .

(١) التربية وأثرھا في رفع المستوى الصحي ، د. محمود طنطاوي دنيا ، ص ٢٢ .

(٢) تربية وتعليم للشباب السعودي ، د. عبد اللطيف حسين فرج ، ص ٩ .

تعريف التربية الجسمية :

يقصد بالتربية الجسمية "العمل على تنمية جسم الفرد ، وتقويته ، كى يستطيع أن يقوم بالأعمال المتنوعة التى تتطلب منه ، وليقاوم الأمراض التى يتعرض لها" .^(١)
فالتربية الجسمية ليست مقصورة فقط على مجرد حصول الفرد على الطعام والشراب المحي وانما تشمل كافة نشاطه اليومى .

والتربية الجسمية فى الاسلام ، ومن خلال تعاليم القرآن والسنة والتى سبق استعراض بعضها ، تسعى الى تربية الجسم وتقويته عن طريق فرض واستحباب وتحريم سلوكيات ، تحقق وقاية الجسم وتنميته والمحافظة عليه فى أعلى صور الكفاءة التى تمكن الفرد من القيام بواجباته الدينية والدنيوية .

اهداف التربية الجسمية :

تهدف التربية الجسمية الى :

- (١) رفع وتنمية الكفاءة البدنية .
- (٢) التمتع بالنشاط البدنى وممارسة الحياة الصحية السليمة .^(٢)

والتربية الجسمية فى الاسلام تقر هذه الاهداف ، بل وتجعلها ضرورة وواجبا دينيا ليكون أتباعه أصحاء أقوياء ، ولكن هل هدف التربية الجسمية فى الاسلام يقتصر على تحقيق

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٤١ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٤١ .

الصحة والقوة البدنية فقط ؟ وهل الصحة الجسدية غاية الاسلام
فى حد ذاتها ؟

ان الاسلام وهو يسعى الى تربية الجسم وصيانتة ، لايفعل
ذلك لمجرد تمكين الانسان من الاستمتاع بمتاع الأرض الى اطول
مدى مستطاع ، أو السيطرة على الأمم والشعوب ، وسلب خيراتها
والتحكم فى مواردها البشرية والاقتصادية . ان الاسلام وهو
يعنى بالتربية الجسمية ، فانه يهدف الى الرقى الجسمى

"الذى يستهدف تنمية الجسم وتقويته ، لكى يُمبَح
الفرد قادرا على أداء الوظيفة التى خلقه الله
من أجلها فى هذا الكون ، لعبادة الخالق . قال
تعالى : {وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون} ،
ولكى يستطيع النهوض بأعباء التكالييف الحياتية
المنوطة به وأداء دوره فى العطاء والبناء ،
والسعى فى طلب الرزق لسد حاجاته ... وحاجات من
يعول ، وحمل رسالة الاسلام ، والجهاد فى سبيل
الله ، والذود عن ديار الاسلام ، وتحمل المشقات ،
(١)
وفروب الابتلاء " .

مما سبق يتضح أن الاسلام يهدف من خلال التربية الجسمية
الى هدفين :

الأول هدف عام : وهو الذى بيّنه رسول الله صلى الله
عليه وسلم فى قوله : "المؤمن القوى خير وأحب الى الله من
(٢)
المؤمن الضعيف وفى كل خير" .

(١) نظرات فى التربية الاسلامية ، عز الدين التميمي ، بدر
اسماعيل سمران ، ص ٧٢ .
(٢) مسلم ، ٥٦/٨ .

الثانى هدف خاص : وهو الاعداد للجهاد فى سبيل الله
لتحرير الانسان من العبودية لغير الله سبحانه وتعالى ،
(١)
ولتكون كلمة الله هى العليا .

ويهدف الاسلام من خلال التربية الجسمية الى توجيه
وتوظيف الطاقة الجسمية والقوة البدنية ، لخير الانسان
والمجتمع ، فهو يربى فى الانسان :

- (١) توظيف الصحة والقوة البدنية للوصول الى مرضاة الله
سبحانه وتعالى وتحقيق الهدف من خلقه وتسخير الكون له
- (٢) ضبط هذه القوة وعدم تسخيرها للاعتداء والظلم ، وتعدى
حدود الله وذلك بتذكيره بأنه عبد للرحمن يأتى بأمره
وينتهى عن نواهيه ، والتلويح بالعقوبة الدنيوية أو
(٢)
الآخروية ، فى حالة تسخيرها فى ذلك .

أساليب التربية الجسمية فى الاسلام :

تعتمد التربية الجسمية فى الاسلام ، أساليب التربية
الصحية الاسلامية نفسها حيث ان التربية الجسمية أحد أهداف
التربية الصحية وتتمثل هذه الأساليب فيما يأتى :

(١) الأسلوب العقائدى :

وهو أسلوب تميز به الاسلام ، يعتمد على تأثير العقيدة
فى النفوس لتوجيه افكار الافراد وسلوكياتهم بما يتماشى مع
هذه العقيدة ، ويمكن تلخيص الاستفادة من هذا الأسلوب فى

(١) منهج التربية الاسلامية ، محمد قطب ، ٢/٢٧٢ .
(٢) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، عبد الرحمن النحلوى
ص ١٠٦ ، منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ج ٢٧٥ .

التربية الجسدية فى استغلال تأثير العقيدة فى نفوس الناس
"لاقناعهم باتباع التعاليم الطبية والارشادات الصحية ،
والزامهم بطاعتها طاعة مطلقة ، وذلك يجعلها جزءا لا يتجزأ
(١)
من هذه العقيدة " .

"فشتان بين أن تكون الصحة والنظافة عقيدة وسلوكا
اجتماعيا ودينا لشعب من الشعوب ، وبين أن تأتى عن طاعة
(٢)
لاوامر الطبيب أو حتى اقتناع بفائدتها " .

أهم شروط نجاح الأسلوب العقائدى :

(١) وجود عقيدة قوية متأصلة فى النفوس ، تجعل الاستجابة
لأى تعاليم أو أوامر ، تقابل بالاقتران والطاعة .

(٢) وجود قيادة عقائدية تجمع بين الفكر العلمى ، وبين
الروح العقائدية الأصلية .

(٣) تضافر جميع أجهزة الدولة فى حملة صحية عقائدية
(٣)
مشتركة .

والاهتمام بهذه الشروط ، يمكن التربية الجسمية من
تحقيق أهدافها بسهولة فوجود عقيدة قوية متأصلة فى النفوس
يجعل الاستجابة لتعاليم الاسلام الصحية والتى تحفظ على البدن
صحته وقوته وتحقق نموه الصحيح ، تقابل بالاقتران والطاعة
وتجعل منها سلوكا ملازما لحياة ونشاط المسلم اليومى .

ووجود قيادة عقائدية تجمع بين الفكر العلمى وبين
الروح العقائدية الأصلية ، خصوصا فى المجال التربوى ، لأن
القيادات التربوية قدوة للنشء ، فالأم والاب قيادتان

(١) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤١ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٥ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٤٧-٢٤٩ .

مؤشرتان فى اتجاهات وسلوكيات الأبناء ، والمدرس قيادة تربوية مهمة داخل النظام المدرسى ، لها أثرها الكبير فى توجيه سلوكيات وأفكار تلاميذه ، لذا يجب على هذه القيادات التربوية ، التحلى بالتعاليم الصحية الإسلامية وتطبيقها فى جميع سلوكياتهم بصفاتهم القدوة .

ولانجاح جهود التربية الجسمية ، يجب على كافة أجهزة الدولة المساهمة فى حملة صحية عقائدية ، تظهر فوائد اتباع التعاليم الصحية الإسلامية فى بناء جسد قوى صحيح ، فعلى وسائل الاعلام ، والمؤسسات التربوية ، وائمة المساجد والوعاظ أن يسهّموا فى هذه الحملة ، باظهار السلوكيات الصحية الإسلامية ودعوة الأفراد الى اتخاذها أسلوب حياة فى نشاطاتهم اليومية .

ويمكن لهذا الأسلوب تحقيق الكثير مما تدعو اليه أساليب التربية الصحية الحديثة فهو :

(أ) يثير الوعى الصحى من خلال اشعار الفرد المسلم بأهمية صحة بدنه وقوته لنفسه ومجتمعه ، ولدينه ودنياه .

(ب) ينظم الدوافع ويضبطها ويكسبها الثبات ، فجميع دوافع الانسان ينظمها الاسلام عن طريق تنظيم وضبط الدوافع البيولوجية ، بحيث يتحقق اشباع هذه الدوافع مع مراعاة حفظ الصحة ، لأنه متى ما تركت هذه الدوافع بدون ضبط أو تنظيم فانها تعطب جسد الانسان "بالعلل والأمراض والاستهلاك السريع قبل الأوان" ، واذا رسخت العقيدة فى نفس الفرد فان أعماله وسلوكياته لاتصدر الا

(١) منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ١٩/١ .

- متفقة مع ما اعتقده ، فى أى موقف وفى جميع المواقف .
- (ج) يكسب العادات المحيية الأداء الواعى ويبتعد بها عن الأداء الآلى ، فهو يؤدى السلوك وهو يسعى الى تحقيق الاهداف الدنيوية والدينية معا ، ويعرف قيمة الأداء الجيد لها ، ويعرف الهدف من الأداء وهو رضا الله سبحانه وتعالى .
- (د) ينمى الاتجاهات المحيية السليمة ، ويكسبها الثبات . فالعقيدة وهى تحدد علاقة الانسان بالله والكون والحياة فانها تضع بذلك اطارا للاتجاهات الفكرية والسلوكية للانسان نحو نفسه وبيئته والتي تنطلق من عقيدته .^(١)

(٢) الاسلوب التشريعى :

تضمنت التشريعات الاسلامية احكاما ، ذات أثر صحى على جسم الفرد ، ومجتمعه ، وبيئته ، وان لم يصرح الشارع بانها تشريعات صحيحة صريحة ، لما تحويه من أوجه الدلالة الشرعية الأخرى . فقد أوجب الاسلام ما يحفظ على الجسم صحته من نظافة ، وتغذية ، وحرم جميع ما يضر به من أغذية ومشروبات وسلوكيات وندب الى سلوكيات تساعد على رفع كفاءة الجسم ، وتحقيق حمايته وتنميته ، وكره سلوكيات أخرى ذات ضرر عليه .

ويمكن للتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية المساهمة فى التربية الجسمية من خلال :

- (أ) ربط التعاليم المحيية والتثقيف الصحى بالتشريعات الاسلامية .

(١) للتوسع فى معرفة كيف يحقق الاسلوب العقائدى النقاط السابقة يمكن مراجعة مبحث أساليب التربية المحيية فى نهاية هذه الدراسة .

(ب) الاستفادة من التشريعات كدوافع للسلوك المصحى السليم .
(ج) الاهتمام بالاحكام التشريعية ذات المضامين الصحية ،
وبثها بين الافراد وتمكينها فى النفوس ، وتوعية
الافراد بها .

(د) توضيح مايعود على الفرد من الالتزام بالتشريعات
الاسلامية من فوائد صحية .

(هـ) توضيح الاثر المصحى لاحكام التشريعية ، وابراز اهميتها
واثرها فى تحقيق صحة بدنية عالية للسلف المالح ،
(١)
ومايمكن أن تتركه من أثر لو طبقت فى عصرنا الحاضر .

(٣) الأسلوب العملى :

الاسلام دين عملى جاد ، لايرسم المثاليات فقط ، فهو
منهج يتعامل مع الحياة ، ويتفاعل معها ، ولقد طبق الرسول
صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام ، مادعا الاسلام اليه من
تعاليم ذات مضامين صحية فقد كان صلى الله عليه وسلم قدوة
ونموذجا يحتذى به فى العناية بنظافة جسده ونشاطه
وراحته ، ووقايته من الأمراض والاضرار والعمل على بنائه
وقوته ، وكان صلى الله عليه وسلم يوجه أصحابه رضى الله
عنهم ، عن طريق القدوة ، والموعظة للحفاظ على صحة أجسادهم
وبنائها البناء السليم ، فلم يترك طريقا للتوجيه والارشاد
الا وسلكه صلى الله عليه وسلم فمرة تكون الموعظة عن طريق
القصة ، وأخرى عن طريق الحوار ، أو الرسم والايضاح ، أو

(١) ولمزيد من الايضاح يراجع مبحث أساليب التربية الاسلامية
فى نهاية هذه الدراسة .

استغلال الاحداث . فالاسلام كما أسلفنا دين عملى لا يكتفى بالتشريع والتنظيم بل يعتمد على تطبيق كل التعاليم والتشريعات التى جاء بها لتحقيق أهدافها .

أهم مجالات التربية الجسمية :

- (١) النظافة .
- (٢) الراحة والنوم .
- (٣) طريقة الاكل الصحيحة .
- (٤) الملابس .
- (٥) النشاطات .
- (٦) التغذية .
- (٧) المحافظة على الصحة الشخصية .
- (٨) تحضير الطعام ورعايته .
- (٩) الترفيه .
- (١٠) الاختبارات والفحوص الصحية والتطعيم .
- (١١) النظام الغذائى .
- (١٢) سلامة المرور .
- (١٣) وظائف الجسم .
- (١٤) الوقاية .^(١)

دور التربية الصحية المدرسية فى التربية الجسمية :

المدرسة من أهم المؤسسات التى تلعب دورا هاما فى بناء المجتمعات ، لاعن طريق تلقين المعلومات والمواد

(١) مناهج التربية الصحية ، د. محمود بستان ، ص ٧٧ .

الدراسية وحسب ، بل أصبح من أهم واجباتها فى العمر الحديث وفى مفهوم التعليم المتطور ، الاهتمام بتربية التلاميذ ونموهم من جميع النواحي الجسمية ، والروحية ، والعقلية والاجتماعية "لذا أصبح دور الرعاية الصحية فى المجتمع الدراسى أساسا للنهوض بمستوى الصحة العامة" (١) .

فالتربية الصحية المدرسية "هى عبارة عن جميع الخبرات التى تستطيع المدرسة أن توفرها لتلاميذها سواء فى داخلها أو خارجها ، بقصد تحقيق النمو الشامل لهم واكسابهم الانماط السلوكية الصحية ، التى تساعدهم على المحافظة على صحتهم وصحة المجتمع الذى يعيشون فيه" (٢) .

ومن أهم اسباب العناية ببرامج الصحة المدرسية مايلى:

- (١) يشكل التلاميذ قطاعا كبيرا من السكان .
- (٢) تتميز فترات النمو فى السن المدرسى بالسرعة والتطور المستمر .
- (٣) تهيئ فرص انتقال العدوى بين التلاميذ ، نتيجة اختلاطهم .
- (٤) مايتعرض له التلاميذ من حوادث داخل المدرسة ، وإثناء اللعب ، وفى الطريق من المدرسة واليها .
- (٥) أثر صحة التلاميذ على العملية التربوية ، وعلى انتاجهم وقدرتهم على العمل وعلى أداء أنواع النشاط المختلفة ، والقابلية للتعلم ، والقدرة عليه .

(١) الصحة والمجتمع ، د. سرور أسعد منصور ، ص ١٤ .
(٢) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٥ .

- (٦) التربية الصحية المدرسية حتمية لرفع المستوى الصحى ،
واكساب التلاميذ السلوك الصحى السليم .
- (٧) برامج النشاط الرياضى المنظم داخل المدرسة يعمل على
تكامل النمو البدنى ، والعقلى والنفسى للتلميذ .
- (٨) الاطفال فى سن المدرسة فى حاجة ماسة الى الرعاية
الصحية ، باعتبارهم من الفئة الحساسة ، ولأن الرعاية
الصحية فى هذا السن أكثر نجاحا وانتاجا من الرعاية
الصحية العامة للسكان .
- (٩) الرعاية الصحية المدرسية حماية للتلاميذ من الاجهاد
المدرسى ، الجسمى ، والعقلى .^(١)
- وتؤدى التربية الصحية المدرسية وظيفة هامة فى
التربية الجسمية ، حيث انها هدف من أهدافها تسعى لتحقيقه
عن طريق الرعاية الصحية ، والتربية والتثقيف الصحى ، ومن
أبرز أهداف التربية الصحية المدرسية ، والتي تحقق التربية
الجسمية ما يأتى :
- (١) ايجاد الوسط المناسب ، والبيئة الصحية اللازمة للنمو
البدنى .
- (٢) الحصول على صورة واقعية ودقيقة للأحوال الصحية
للتلاميذ عن طريق الفحوص الصحية الدورية .
- (٣) تكوين اتجاهات صحية سليمة نحو صحة البدن وقوته .
- (٤) تكوين عادات صحية سليمة ، لاتباع السلوك الصحى
المرغوب فى ظروف الحياة اليومية من مأكلى ، ومشرب ،
وملبس ، ونظافة ... الخ .

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٤-١٥ .

- (٥) الحصول على معلومات صحية أساسية ، بالنسبة للبدن ،
وظائف الأعضاء والأمراض الشائعة ، وأهم أساليب
(١)
الوقاية .

التطبيقات العملية :

من خلال تسخير امكانات المدرسة ، والتي من أهمها :

- (١) المباني المدرسية .
 - (٢) المنهج .
 - (٣) المعلم .
 - (٤) النشاط المدرسى .
 - (٥) تنظيم اليوم الدراسى .
- يمكن عرض تطبيقات تربوية عملية ، لبعض المفاهيم
والتعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية ، واستغلال امكانات
المدرسة للمساهمة فى تربية التلاميذ تربية صحية ، تنعكس
على صحة أجسامهم وقوتها .

(١) المباني المدرسية ودورها فى التربية الجسمية :

لاشك أن للبيئة التى يعيش فيها الانسان أثرها على صحة
وبناء جسمه ، بما يتوفر فيها من عوامل ومؤثرات تسهم
ايجابيا أو سلبا فى صحة جسمه ، والمدرسة هى البيئة التى
تضم التلاميذ بين جنباتها لفترة زمنية طويلة من حياتهم
اليومية والدراسية ، ويمكن تعريف البيئة المدرسية "على
أنها كل ما يحيط بالتلميذ من عوامل طبيعية أو بيولوجية أو

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٥ .

(١) اجتماعية " ومن أهم جوانب البيئة المدرسية :

المبنى المدرسى :

- (١) موقعه وطريقة البناء :
- يجب اختيار موقع المدرسة بحيث يكون :
- (أ) فى منطقة تطلقه الهواء ، لتساعد على التهوية الداخلية للمدرسة .
- (ب) بعيدا عن المصانع والروائح والادخنة والأتربة منعاً لالتهابات اللوز والشعب الهوائية .
- (ج) بعيدا عن مستودعات القمامة والمستنقعات ، والحظائر ، لما تسببه من أخطار صحية على التلاميذ .
- (د) قريبا من المرافق العامة ، مثل مصادر المياه الصالحة للشرب ، والمجارى .
- (هـ) بنائه باتجاه الريح لضمان التهوية ، وأن يسمح بناؤه بدخول الشمس .
- (و) تخطيط بنائه بحيث يضمن التهوية والإضاءة الجيدة ، وأفضل أنواع مخططات المباني المدرسية ما كان على شكل خطوط مستقيمة ، ومن أمثلة هذه المخططات الأشكال الآتية (T , L , I , U , E , Y , X) .
- (ز) به فناء واسع ، يحوى ملاعب للنشاط الرياضى ، وحديقة ، ومظلات لحماية التلاميذ من الشمس .
- (ح) به جميع المرافق الصحية من أحواض للغسيل مزودة بالمابون ودورات مياه نظيفة مزودة بمصادر المياه

(١)

النقية وربطها بشبكة تصريف الفضلات .

(٢) مساحة المبنى والفصول :

(أ) يخصص مابين (١٠م) الى (١٥م) لكل تلميذ حسب سن التلميذ ، وتشمل المساحة المبانى ، والملاعب ، والحدائق .

(ب) يفضل أن يكون الفصل متوسط السعة ، مستطيل الشكل ، ذو ارتفاع مناسب والامثل أن يخصص لكل تلميذ مابين (١م) الى (٥م) داخل الفصل ، ومن المتعارف عليه أن تكون أبعاد الفصل (٤م) عرض ، (٦م) طول ، (٤م) ارتفاع .

(ج) العناية بتهوية الفصول تهوية متجددة ، وبصفة مستمرة ومناسبة للظروف الجوية ، ويفضل الاعتماد على التهوية الطبيعية عن طريق النوافذ والتي تكون مساحتها تقارب (٢٥%) من مساحة الفصل .

(د) الاهتمام بالالغاء المناسبة ، بحيث لا تكون متوهجة تؤذى البصر ، أو خافتة تضعف البصر .

(٣) الاثاث المدرسى :

(أ) يجب أن يراعى فى الاثاث المدرسى الجودة مع البساطة .

(ب) يجب أن يكون المقعد مريحاً ، ويمكن التلميذ من الجلوس عليه بطريقة سليمة .

(ج) أن يكون المقعد مقوساً قليلاً من الامام والخلف ليتناسب مع تقوس فخذ التلميذ .

(١) الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ١٦ . وانظر : التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٧٨-٧٩ ، وانظر : أبنائنا فى رعاية الصحة المدرسية مرجع سابق ، ص ١٦ .

(د) أن تكون حواف المقعد مستديرة ، حتى لا تنضغط على الأوعية الدموية ، وأن يكون ارتفاع المقعد والمسند مناسباً لطول التلميذ .

(هـ) أن يكون سطح الدرج مائلاً بزاوية قدرها (١٥ درجة) .
(و) مراعاة ترتيب المقاعد ، بحيث تكون فى صفوف متوازية ، وأن يترك بين كل صف وآخر ممشى بعرض (٥٠ سم) ، وأن يراعى سقوط الضوء بحيث يكون عن يسار التلميذ .

(ز) أن يراعى وضع السبورة ، بحيث تكون فى منتصف الحائط أمام التلميذ ، وأن يترك بينها وبين الصف الأول حوالى (٥٠ سم) ، وأن يكون لها مجرى يترسب عليه ذرات الطباشير أثناء الكتابة .^(١)

ويجب أن يضاف الى الشروط السابقة للمبنى المدرسى الاسلامى ، وجود مصلى (مسجد) يؤدى فيه التلاميذ الصلاة ، وتتوفر فيه المساحة المناسبة والتهوية ، والإضاءة الجيدة ، والعدد المناسب من صنابير المياه للوضوء .

مما سبق تتضح أهمية توفر الشروط الصحية فى المباني المدرسية ، فى تهيئة بيئة صحية مناسبة لنمو أجسام التلاميذ ووقايتهم ، وأما ما يمكن أن تقدمه للتربية الجسمية فيتمثل فى :

(٢)

(١) تقديم التسهيلات للتطبيقات الصحية :

ان توفر الشروط الصحية فى المباني المدرسية ، يسهم اسهاماً فعالاً فى تسهيل تطبيق التعاليم الصحية ، وتعويد

(١) أبنائنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ، ص ١٧-١٩ .

(٢) التربية وأثرها فى رفع المستوى المحي ، مرجع سابق ، ص ٧٧ .

التلاميذ عليها ، فمثلا يمكن تعويد التلاميذ على غسل اليدين قبل الاكل وبعده ، وغسل اليدين بعد قضاء الحاجة فاذا توفرت فى المدرسة التسهيلات من أحواض غسيل وصابون فان من السهل ممارسة هذا السلوك ، ونتيجة هذه الممارسة تتكون لديه هذه العادة كما انه يمكن عن طريق توفر أماكن تناول الطعام الصحية فى المبنى المدرسى تعويد التلاميذ على آداب تناول الطعام ، كما أن فى توفير المقاعد الصحية مايعود التلاميذ على الجلسة الصحية أثناء القراءة والكتابة .

(١)

(٢) تقديم الفرص التعليمية :

فى توفر الاشتراطات الصحية فى المباني المدرسية مايسهل تقديم فرص تعليمية مناسبة للمعلم ، لاعطاء معلومات وغرس اتجاهات صحية سليمة فى نفوس تلاميذه ، فمثلا وجود مفاصل الايدي والصابون ، تمكن المعلم من تقديم المعلومات الصحية عن فوائد نظافة الايدي ، والاضرار الصحية التى يمكن أن يسببها اهمال نظافتها ، وكذلك أفضل الطرق للمحافظة على نظافة الانف والعينين والقدمين ، ويجب على المعلم ربط ذلك بالوضوء ، و اظهار مدى حرص الاسلام على نظافة أطراف الانسان المعرضة للتلوث ، كما يمكن أن تقدم الملاعب الرياضية فرصة كبيرة للمعلم لارشاد وتعليم التلاميذ التمارين الرياضية التى تحافظ على نشاط الجسم ومحتة ، ونشاط كل عضو على حده كما يمكن أن يقدم وجود أماكن صحية لتناول الطعام فرصة جيدة للمعلم لتوجيه التلاميذ وتعليمهم الآداب الصحية لتناول

(١) التربية واثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ،

الطعام ، فيمكن توجيهه الى الاكل باليمين وذكر الله على الطعام ، وعدم الاسراف فى تناوله أو اهداره والعبث به باعتباره نعمة من الله يجب الشكر عليها ، كما يمكن من خلال توفر الاشتراطات الصحية فى المبنى المدرسى بناء اتجاهات صحية سليمة فاستخدام المرافق المتوفرة من قبل التلاميذ وإشارة وعيهم عن طريق نشر التعاليم الصحية ، كل ذلك يسهم فى بناء اتجاهات سليمة ، نحو نظافة أبدانهم واتباع أسلوب التغذية السليم ، والنشاط الجسمانى المناسب .

(ب) المنهج المدرسى :

يعرف المنهج المدرسى بأنه "كل الخبرات التى يكتسبها التلميذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها سواء كان ذلك داخل الفصل أو خارجه" (١) .

ويعرف أيضا بأنه "مجموعة الخبرات التعليمية المنظمة المقصودة التى تقدمها المدرسة أو توفرها للتلميذ تحت إشرافها فى داخلها أو خارجها" (٢) .

إذا فالمنهج المدرسى هو "مجموعة من الخطط والأهداف القريبة والأساليب التربوية وخلاصة عن المواد والمعلومات والمسائل والمشكلات ، التى يجب أن تؤثر بها فى عقل الناشئ ، ووجدانه ، وسلوكه ، ونشاطه ، لتبلغه تحقيق الأهداف الكبرى

(١) المنهج المدرسى أسسه وتطبيقاته التربوية ، د. محمد ملاح الدين على مجاور ، د. فتحى عبد المقصود الديب ، ص ١٠٦ .

(٢) تربية وتعليم للشباب السعودى ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

الفكرية ، والاعتقادية ، والاقتصادية ، والسياسية
والتشريعية ، التى رسمتها الأمة لأبنائها ،
ولمستقبلها ، أو ورثتها عن حضارتها ، ودينها ،
تحقيقا تدريجيا يناسب مستوى كل مرحلة من العمر
(١)
الزمنى والعقلى والثقافى وكل بيئة من البيئات".

مما سبق يتضح أن المنهج المدرسى لم يعد قاصرا على
المواد الدراسية ، والتى هى جزء من المنهج ، بل يشمل كل
الأنشطة التى تتم تحت إشراف المدرسة سواء داخل الفصل أو
خارجه ، بذلك أصبح المنهج يشكل الإطار الكلى للعملية
التربوية فهو أداة التربية فى تحقيق أهدافها ، والوصول
بالفرد المتعلم الى أقصى ما يمكن من إبراز طاقته ، والكشف
عن قدراته ، واستعداداته ، ومواهبه وتنميتها ، وإمداد
الفرد بالمهارات التى تمكنه من العيش سعيدا .
(٢)

أما اذا كان المنهج يركز فقط على تدريس المادة
الدراسية ، والاهتمام باستيعابها ، فإن التربية تصبح فى
ضوء هذا المفهوم "عبارة عن السيطرة على المواد الدراسية
المتضمنة فى المنهج أكثر من الاهتمام بها على أنها وسائل
وعمليات لتعديل سلوك المتعلم ، وتقويمه من خلال الخبرات
التي تتضمنها هذه المواد" .
(٣)

ولتحقيق هدف التربية الجسمية يجب الأخذ بمفهوم المنهج
الحديث ، لأن مجرد حشو أذهان التلاميذ بالمعلومات الصحية
دون تطبيقها ، لا يحقق الوصول الى ترجمة هذه المعلومات الى

(١) أصول التربية الإسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٧٤
(٢) المنهج المدرسى ، أسسه وتصنيفاته ، مرجع سابق ، ص ٩ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١٠١ .

سلوك واقعى فى حياة الافراد .

فالمنهج المدرسى يجب أن يحقق من خلال خطته ، وأهدافه وأساليبه التربوية ، والمعلومات التى يحويها ، غرس الميول والعادات ، والاتجاهات والسلوكيات الصحية التى تحفظ على البدن صحته وتساعد على بنائه ورفع كفاءته وليتم ذلك يجب مراعاة مايتى :

- (١) تزويد التلميذ بالمعارف ، والخبرات الأساسية ، التى تساعد على بناء الاتجاهات والعادات الصحية السليمة .
- (٢) توجيه اهتمام الطفل الى جسمه ، وسد حاجاته الى معرفة الكثير عنه فيهتم بالعناية ببدنه واطفاره وشعره ، وملابسه ، ومظهره الشخصى .
- (٣) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالحواس ، كالعيون ، والاذان ، والانف ... الخ .
- (٤) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بأسنانه ونظافتها وصحتها .
- (٥) توجيه اهتمام الطفل الى مسئوليته فى الاحتفاظ بجسمه سليما .
- (٦) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالتغذية الجيدة ومعرفة أن الغذاء سبيل الى صحة جيدة ، والتعرف الى القيم الغذائية للأطعمة .^(١)
- (٧) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بنشاط جسمه ، ومعرفة أفضل السبل الى تحقيق ذلك .
- (٨) توجيه اهتمام الطفل الى العناية باعطاء الجسم حقه من

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٩٥-٩٦ .

الراحة ، والنوم ، وتعريفه بأفضل السبل لتحقيق ذلك .

الاسلام والمنهج المدرسى :

ينبثق أى منهج مدرسى من عقيدة ، وفكر ، وأهداف المجتمع ، الذى يصوغه لبناء الأمة وكيانها ، فإذا أرادت الأمة الاسلامية صياغة منهج متميز وخاص بها ، فعليها أن تصوغ هذا المنهج على أساس العقيدة الاسلامية وأهدافها ، بحيث لا يدخل فى صياغته "أى فكر يناقض العقيدة الاسلامية وتعاليم الشريعة فى كلياته ولا فى جزئياته" وأهم ما يجب أن يهتم به واضعو المنهج المدرسى الاسلامى الى جانب الاهتمام بالعقيدة والتشريعات الاسلامية مايلى :

- (١) الانسان دون تمييز بين لونه وجنسه .
 - (٢) العلم .
 - (٣) الشخصية الاسلامية وتفجير طاقاتها .
 - (٤) الحضارة الاسلامية بأفكارها ، وقيمها ، وأخلاقها ، ونظراتها الى الحياة ، أى مجموع الجوانب الفكرية والروحية والسلوكية .^(٢)
- وبما أن الصحة والقوة الجسمية مطلب اسلامى نابع من صميم الاسلام فان على المنهج المدرسى الاسلامى الاهتمام بهذا الجانب ، ورسم الخطط ، ووضع الاهداف والأساليب التى تحقق صحة البدن وقوته ، وعلى المنهج الاسلامى أن يراعى :
- (١) تزويد المتعلم بالمعارف العلمية والدينية التى تساعد

(١) نظرات فى التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٦٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٦٤ .

على ترسيخ العادات الصحية السليمة والابتعاد بها عن
الاداء الآلى وتحقق تحسين الاداء وتبنى اتجاهات صحية
سليمة تعتمد على المعلومات العلمية والتأثير
العقائدى ليضمن لها الثبات والالزام .

(٢) توجيه اهتمام الطفل بجسده ، باعتباره الوسيلة لتحقيق
أهداف المسلم الدينية والدنيوية ، وتأكيد هذا
الاهتمام عن طريق التزامه بالتعاليم الاسلامية التى
تضمن عنايته بالنظافة الدقيقة لجسمه ، والتغذية
السليمة له ، والعناية بنشاطه وراحته .

(٣) توجيه اهتمام الطفل للعناية بحواسه ، عناية حسية عن
طريق الاهتمام بنظافتها ، ورعايتها والحرس على صحتها
وعناية مغنوية عن طريق حفظها عن المحرمات قال تعالى
{إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا} (١) .

(٤) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بأسنانه ونظافتها
وصحتها ، لاثرها الصفى على الجسم ، وتوجيه اهتمامه
الى حرص الاسلام على ذلك عن طريق السواك عند كل صلاة ،
وبعد الطعام ، وعند النوم ، وعند الاستيقاظ ، لأن الفم
مخرج القرآن ، وطريق مناجاة الرب سبحانه وتعالى .

(٥) توجيه اهتمام الطفل الى مسؤوليته فى الاحتفاظ بالجسم
سليما ، فهو أمانة عند صاحبه ، لايصح تعريضه للتلف ،
والعناية بنظافته ، وتغذيته ، ونشاطه وحمايته من
الآخطار .

(٦) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالتغذية الجيدة ،
باعتبارها الوسيلة الى صحة جيدة ، وتوجيهه الى الآداب

الاسلامية لتناول الطعام ، وبيان أخطار الاسراف فيه على الجسم ، و اظهار أضرار انقاص التغذية على الجسم ولفت أنظارهم الى أسلوب الاسلام فى التغذية ، وكميتها ، ونوعيتها .

(٧) توجيه اهتمام الطفل الى العناية بالأنشطة البدنية ، وأفضل السبل لممارستها واستعراض الألعاب الرياضية التى حث عليها الاسلام مثل الجرى ، وركوب الخيل والرمى وممارستها ، وتدريب التلاميذ عليها ، لما لها من آثار صحية على بدن التلميذ ، مع التأكيد على الاهداف الاسلامية للأنشطة الرياضية .

(٨) توجيه اهتمام الطفل الى العناية باعطاء الجسم حقه من الراحة والنوم وتوجيهه الى تطبيق التعاليم الاسلامية ، عند النوم ، وتنظيم وقت النوم والاستيقاظ ، وتحذيره من السهر ، و اظهار أضراره الصحية ، وأضرار استخدام المنبهات على الجسم ، وحكم الاسلام فيه .

المواد الدراسية :

قبل الحديث عن المواد الدراسية ووظيفتها فى التربية الجسمية يجب الاجابة على التساؤل الآتى : هل من الأفضل أن يكون هناك مقرر خاصاً بالتربية الصحية ، أم انها تعطى من خلال المناهج الأخرى ؟

لقد أشار موضوع افراد منهج خاص بالتربية الصحية ، أو الاكتفاء باعطاء المعلومات الصحية من خلال المقررات الدراسية الأخرى، خصوصاً وان هناك مواداً كثيرة يمكن أن تفيد

فى التربية الصحية ، اختلافا كبيرا بين علماء التربية ، ولكن هذا الخلاف حسم لصالح الداعين الى ضرورة وجود مقرر مستقل للتربية الصحية ، يزود التلاميذ بتعاليم صحية وافية وكاملة ، اذ اثبتت التجارب أن الاقترار على المقررات الدراسية الاخرى بمفردها ، لم يعد بنتيجة مرضية ، فتدريس الصحة عن طريق تلك المقررات قد يقوى ويعزز تجارب الطالب التعليمية ، ولكن لايمكن أن تحل محل التدريس الصحى المباشر (١) كمادة مستقلة منفصلة .

ومادام الأمر حسم لصالح الداعين الى وجود مقرر خاص بالتربية الصحية فعلى القيادات التربوية الاسلامية ، الاهتمام بوضع مقرر خاص بالتربية الصحية عند رسم المنهج للمدارس الاسلامية . مع عدم اغفال وضع مقررات للتربية الصحية يراعى فيها مايتأتى :

(١) أن يشمل جميع الجوانب الصحية ، البدنية ، والروحية ، والبيئية ، والجنسية .

(٢) أن يتمشى مع مراحل النمو ، الجسمى والعقلى للتلاميذ ، من حيث المعلومات وأهميتها بالنسبة لكل مرحلة .

(٣) أن يركز على ربط المعلومات الصحية ، بتعاليم الاسلام ذات الجانب الصحى خلال صياغة الموضوعات الصحية .

(٤) أن يصاغ المقرر صياغة اسلامية من خلال القرآن والاحاديث النبوية خصوصا وان فى القرآن والسنة من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة ذلك المقرر صياغة اسلامية ، تحقق لما يحويه من معلومات صحية الزاما وقداسة دينية .

(١) دور الاسلام وتعاليمه فى التخطيط للتربية الصحية فى مدراس العالم الاسلامى ، د. عبد الرحمن النقيب ، العدد الثالث من ابحاث وأعمال المؤتمر العالمى الثالث عن الطب الاسلامى التابع للمنظمة الاسلامية للعلوم الطبية ، الكويت ، ١٤٠٥هـ .

(٥) مراعاة الأسس التربوية فى صياغة المناهج والمقررات الصحية .

ان فى التعاليم الصحية الاسلامية ، والتى سبق استعراضها فى بداية هذا الفصل والتى تشمل جوانب الصحة الجسمية ، مايمكن ان يكون جزءا من مقرر دراسى صحى يحقق أهداف التربية الصحية ، ويحفظ على البدن صحته ، ويساعد على بنائه بناء سليما ، وان استغلال تلك التعاليم فى مقررات التربية الصحية يحقق مايلى :

- (١) بناء ووقاية أجسام أفراد الأمة الاسلامية .
- (٢) التزام أفراد الأمة بهذه التعاليم ، والتمسك بها بصفاتها جزء من دينهم ، يجب عليهم اتباعا ، وسلوك السلوك الذى يحققها .
- (٣) استغلال هذه التعاليم دوافع للسلوك الصحى المرغوب .
- (٤) بناء الاتجاهات الصحية السليمة نحو صحة البدن وسلامته .
- (٥) الربط بين مقررات التربية الصحية ، وبين مقررات العلوم العامة ، ومقررات التربية الدينية .
- (٦) اشارة الوعى الصحى بين الافراد .

طريقة التدريس :

تعتبر طرق التدريس أحد أهم عناصر المنهج المدرسى ، بمفهومه الحديث ولتدريس مقررات التربية الصحية هناك طريقتان :

الاولى : الطريقة المباشرة : وتخصص فيها حصص مقرر فى كل أسبوع لتدريس المقرر الصحى ، وتستخدم هذه الطريقة ابتداء من سن عشر سنوات وذلك لأن الطفل يكون قد نمت ادراكه

وغلبه عليه الرغبة فى معرفة المعلومات الصحية ، ويستخدم فى طريقه التدريس المباشرة عدة أساليب تعليمية أهمها :

١ - الإلقاء ٢ - الحفظ والقراءة

الثانى : طريقة غير مباشرة : وفيها تكون التربية الصحية عن طريق استغلال الفرض التعليمية ، وذلك عن طريق ما يهيئه اليوم الدراسى ، من مواقف تعليمية يمكن استغلالها فى التربية الصحية ، ومن أهم هذه الفرض والمواقف :

- (١) الطابور الصباحى
- (٢) غياب التلاميذ
- (٣) الحوادث الطارئة
- (٤) التغذية المدرسية
- (٥) الحصص ، وفترات الراحة ، والأنشطة
- (٦) الخدمات الصحية المدرسية (١)

والتربية الصحية الإسلامية لاتعارض استغلال كافة الطرق والأساليب ، المتاحة والتي لاتتعارض مع تعاليم الإسلام إضافة الى الطرق والأساليب التى اتبعتها الإسلام ، للتربية ، والتي من أهمها القدوة ، والوعظ ، والتربية بالأحداث وعلى واضعى مقررات التربية الصحية الإسلامية ، ارفاق هذه المقررات بدليل يوضح أفضل طرق التدريس لكل موضوع من مواضيع المقرر وأفضل الوسائل السمعية والبصرية التى يمكن استغلالها لتحقيق أهداف كل موضوع من المواضيع المقررة ، مع الحرص على تأمين تلك الوسائل فى كل مدرسة .

(١) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٩٧-١٠٤ .

المقررات الدراسية الأخرى ودورها فى التربية الجسمية :

بالإضافة الى وجود مقرر دراسى خاص بالتربية الصحية ،
فانه يمكن استغلال الفرم التعليمية التى تهيئها مقررات
المواد الأخرى فى التربية الصحية .

(أ) المقررات الدينية :

يمكن عن طريقها استغلال التعاليم الإسلامية ذات الأثر
الصحى فى اكساب التلاميذ عادات واتجاهات صحية تتسم بالالتزام
والثبات ، بصفاتها جزء من معتقد التلميذ ، ومن أمثلة ذلك
الاستطابة ، الوضوء ، أساليب وآداب التغذية ، النشاط
والراحة للجسم .

(ب) مقررات اللغة العربية :

يمكن عن طريق هذه المقررات نشر الوعى الصحى بين
التلاميذ عن طريق دروس المطالعة والتعبير ، والتى يمكن من
خلالها استغلال المكتبة المدرسية ، وتوجيه التلاميذ الى
الاستفادة من الكتب الصحية المتوفرة فى المكتبة .

(ج) دروس التربية الرياضية :

يمكن عن طريق هذه الدروس اكساب التلاميذ اتجاهات
سليمة نحو الأنشطة الرياضية ، ورفع لياقتهم البدنية .

(د) دروس التربية الفنية :

يمكن عن طريق هذه الدروس نشر الوعى الصحى بين
التلاميذ وذلك برسم لوحات تمثل السلوكيات الصحية السليمة
مثل العناية بنظافة الأيدي ، والعينين ، والأنف ، والأذنين ،
كما يمكن عن طريقها تعريف التلاميذ بأفضل السبل لحماية

الطعام من التلوث ، وآداب الطعام ، والتعريف بالقيم الغذائية للأطعمة .

المعلم فى التربية الجسمية :

المعلم محور العملية التعليمية ، وقائدها وأهم ركائز نجاحها "باعتباره العنصر الأساسى فى العملية التعليمية وفى الموقف التعليمى ، الذى يتفاعل معه المتعلم ويكتسب عن طريق تفاعله مع عناصره المختلفة خبراته ، ومعارفه ، ومهاراته ، واتجاهاته" (١) .

وهناك عدة اشتراطات يجب أن تتوفر فى المعلم وهى :

(١) الصفات الجسمية :

(أ) أن يكون المعلم موفور الصحة جم النشاط ، قويا على القيام بمهمته .

(ب) أن لا يكون بالمعلم عاهات أو عيوب جسمية تمنعه من القيام بعمله .

(ج) أن يكون المعلم نظيفا حسن المظهر والزى .

(٢) الصفات الخلقية :

(أ) أن يتحلى المعلم بالعطف واللين .

(ب) أن يتحلى المعلم بالصبر والناة والتحمل .

(ج) أن يتحلى المعلم بالحزم والكياسة والحكمة .

(د) أن يتحلى المعلم بالاخلاص والصدق والأمانة .

(هـ) أن يتحلى المعلم بالبساطة وعدم التكلف والتمنع .

(١) بحوث ندوة خبراء أسس التربية الإسلامية ، أعداد المعلم وأشره فى تطبيق منهج التربية الإسلامية ، بحث مقدم من د. عمر محمد التومى الشيبانى ، ص ٣ .

(٣) الصفات العقلية والعلمية :

(أ) أن يتمتع المعلم بقدر من الذكاء يمكنه من الابداع والابتكار فى اىصال المعلومات .

(ب) أن يتمتع المعلم بالمعرفة التامة لخصائص النمو فى المرحلة التى يقوم بتدريسها ليتمكن من معرفة نفسيات وعقليات ، وميول ، واستعدادات ، وقدرات تلاميذه ، والتعامل معهم من ذلك المنطلق .

(ج) الالمام بقواعد التدريس المناسبة لمستوى التلاميذ ،
(١)
العقلى ، والزمنى .

وان من اكبر الاخطاء ، أن يعتقد المدرس ، ان دوره فى العملية التربوية لايتعدى حشو اذهان التلاميذ بالمعلومات ، الموجودة فى المقررات الدراسية ثم تقييمهم على ذلك الاساس فالمعلم الى جانب واجبه فى تزويد التلاميذ بالمعلومات ، فان عليه واجب اهم وهو التربية بمعناها الشامل تربية العقل والجسم والروح ، تربية متوازنة لايطغى فيها جانب على الجانب الآخر .

وفى التربية الجسمية يقع على كاهل المعلم جزء كبير من مسئولية تربية التلاميذ تربية جسمية سليمة ومن اهم مسئولياته فى هذا الصدد الآتى :

(١) تكوين العادات الصحية : وذلك عن طريق توجيه التلاميذ داخل الفصل وخارجه الى ممارسة السلوكيات الصحية السليمة ، والتركيز على ذلك حتى تصبح عادات تتسم بها

(١) نظرات فى التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ١١٥-١١٩ ،
وانظر اصول التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ١٥٤ ،
وانظر منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٤٣ .

نشاطاتهم اليومية .

(٢) تعريف التلاميذ بأفضل السبل والقواعد الصحية لحماية أجسامهم والحفاظ عليها من الأمراض .

(٣) ملاحظة التلاميذ ، وما يطرأ عليهم من تغيرات صحية .

(٤) تنمية الاتجاهات الصحية السليمة ، نحو النظافة الشخصية ، والتغذية الجيدة ، والنشاط الجسماني ، وتوجيه التلاميذ الى أفضل السلوكيات التي تحقق ذلك ، والكشف عن العادات السيئة ، والتي تضر بصحة التلاميذ والعمل على تعديلها ، عن طريق تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية بأضرارها ، وتوجيه الى السلوك السليم .

(٥) توظيف التعاليم الاسلامية ذات الجانب الصحى ، فى دفع التلاميذ الى سلوكيات صحية تحفظ عليهم صحة أبدانهم ، وتقيهم الأمراض .

(٦) توظيف كافة الفرص التعليمية المتاحة من خلال المبنى المدرسى ، والمنهج الدراسى وأحداث اليوم الدراسى ، لغرس وتمكين السلوكيات الصحية المرغوبة .

(٧) شرح وتبسيط المعلومات الصحية للتلاميذ حسب مستواهم العقلى ، والزمنى .

(٨) توظيف ميول التلاميذ لمعرفة مايجرى داخل أجسامهم من عمليات كالتنفس وعملية الهضم وغيرها ، لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة ، والبعيدة عن الخرافات ، التى قد تكون راسخة فى ذهن التلميذ عنها ، نتيجة ماسمعه فى الشارع أو المنزل .

وليسهم المعلم فى تربية جسمية تستقى اهدافها
واساليبها من تعاليم الاسلام فعليه مراعاة ماياتى :

(١) ان يكون قدوة لتلاميذه فى النظافة وحسن المظهر ، وأن
يترسم نهج الرسول صلى الله عليه وسلم ، فقد كان عليه
افضل الصلاة والسلام قدوة ومثالا يحتذى فى نظافة جسمه
وشبابه وحسن مظهره ، وفى اتباع آداب واساليب التغذية
الصحيحة ، وممارسة الانشطة .

(٢) ان يشارك تلاميذه فى النشاط الرياضى لما فى ذلك من
تشجيع لهم ولقد شارك المصطفى صلى الله عليه وسلم
امحابه فى انشطتهم البدنية ، من سباق ورمى .

(٣) ان يربط دائما بين السلوك الصحى وبين تعاليم الاسلام
ليكسب تلك السلوكيات الزاما وقداسة ، ترتفع بالاداء
من الآلية الى الاداء الواعى الذى يصدر عن عقيدة
وايمان بفوائده الدينية والدنيوية .

(٤) ان يسهم فى عملية التوعية الصحية داخل المدرسة ، عن
طريق الندوات ، والانشطة والاداعة والصحافة المدرسية ،
كما يسهم ايضا فى التوعية الصحية خارج المدرسة عن
طريق القاء بعض المواعظ بمسجد الحى لتوعية اولياء
الامور .

الانشطة المدرسية ودورها فى التربية الجسمية :

لم تعد الانشطة المدرسية ، ضربا من العبث او اضاءة
الوقت او التسلية فقد أصبحت فى مفهوم التربية الحديثة
عملية هادفة تؤدى الى نمو فى الخبرة .
(١)

(١) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٦ .

وأحد روافد العملية التربوية الذى يمدّها بالحيوية والحركة والتفاعل "ويقترن النشاط بمفهوم الخبرة المربية من حيث انها التفاعل المتبادل بين الكائن الحى وبيئته" (١) .

ومن أهم معانى النشاط المدرسى فى الوقت الحاضر "مرف طاقات الناشئين أو تشجيعها ، أو بعثها ، فى أعمال والعب يقبلون عليها من تلقاء أنفسهم اذ انها تستهويهم وتحقق ميولهم وذاتيتهم ، وتناسب استعدادهم ... وتشعرهم بكيانهم الاجتماعى ، وعضويتهم فى الجماعة ، وتشبع بعض حاجاتهم النفسية" (٢) ، وتعتبر بعض الدراسات التربوية ان النشاط أحد وسائل التعلم ، واعتبرت أن المعنى الحقيقى للنشاط "هو تفاعل الفرد مع عناصر الموقف الذى يعيش فيه ، بحيث يؤدى هذا التفاعل الى اكتساب خبرات ذات معنى بالنسبة للمتعلم" (٣) . ولكى يؤدى النشاط المدرسى دوره فى التربية يجب أن يرتبط بأهداف واضحة تحقق توجيه طاقات الناشئين واستغلالها فى نمو خبراتهم ، واكسابهم اتجاهات ، وعادات وسلوكيات سليمة .

-
- (١) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٥ .
 (٢) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٦٧
 (٣) منهج النشاط ، منهج دعى اليه ديوى .
 (٤) المنهج المدرسى ، مرجع سابق ، ص ٣٦٧ .

- والنشاط المدرسى الاسلامى يجب أن يحقق الاهداف الآتية :
- (١) تهيئة الفرصة لتطبيع التلاميذ بالطابع الاسلامى ، الى جانب تنمية خبراتهم التعليمية ، والتطبيع بالطابع الاسلامى "يكون شخصية ايجابية فاعلة فى الارض متحملة لتبعة أعمالها ، جريئة مقدامة ، قابلة للتجديد السريع ، متأهبة له أبدا ، كما يكون شخصية استقلالية" (١)
- (٢) اعداد التلاميذ لمتطلبات الحياة البدنية والعملية ، فالاسلام يرغب فى أنشطة تحقق توظيف طاقة التلاميذ فيما يعود عليهم بالفائدة فى مستقبل حياتهم ، ويكسبهم خبرات يمكن الاستفادة منها عمليا فى الحياة فمثلا ، يكون فى مدرسة البنين "ورشة ضخمة الى جانب الفصول ، وفى مدرسة البنات بيت متكامل يتدبرن شأنه" (٢) ومن هنا يمكن الحصول على عدة فوائد :
- (أ) اشباع رغبات التلاميذ عن طريق النشاط .
- (ب) اعدادهم للحياة .
- (ج) ايجاد افراد مسلمين قابلين للتجديد السريع متأهبين له ، فى وقت حاجة الامة لهم .

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٧٧/٢ .

(٢) المرجع نفسه ، ١٧٧/٢ .

(٣) السمو بأهداف الأنشطة عن المتعة المؤقتة ، أو الخبرة الخالصة من معانى وأهداف الاسلام ، فيجب أن يرافق كل نشاط مدرسى الهدف الاسلامى منه ، فالنشاط الرياضى مثلا يجب أن لا يكون قاصرا على البناء الجسمى فقط ، بل يجب أن يستشعر التلاميذ أن الهدف منه ليس الحصول على اجسام قوية وعضلات مفتولة وحسب ، بل يجب أن يعرفوا أن له هدفا ساميا ، ووجهة تتعلق بعقيدتهم وبحاجة "مجتمعهم الاسلامى الى سواعد قوية ، وشباب يحب النظام ويهوى البأس ، ويقدر على تحمل الاعباء من أجل الدفاع عن العقيدة ، والانفس والأوطان ... والمقدسات ،^(١) والاموال ، والأرواح " .

(٤) تهيئة الفرصة للترويح والمرح البرىء ، لما له من أثر على نشاط النفس وتهيئتها للعودة الى العمل بجد ونشاط .

بعد التعرف على أهداف وأشكال النشاط المدرسى ، وما يجب أن يتميز به النشاط المدرسى فى المدرسة الاسلامية ، يمكن عرض بعض التطبيقات العملية لتوظيف الأنشطة المدرسية فى التربية الجسمية ، المعتمدة على تعاليم الاسلام ذات المفاهيم الصحية .

(١) اصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٦٨

أولاً : النشاط العلمى والثقافى :

النشاط العلمى هو النشاط الذى يتعلق بالنواحى العلمية مثل جمعية العلوم والصحة والزراعة ، والمخترعات العلمية ، أما النشاط الثقافى فهو يتعلق بالنواحى الثقافية مثل جمعيات الصحافة المدرسية ، والمكتبة ، والإذاعة المدرسية .

(١) جمعية العلوم والصحة :

ويمكن استغلال هذه الجمعية فى التربية الصحية وذلك عن طريق استغلال الرسوم والأفلام والشرائح التى توضح تركيب أعضاء الجسم وكيفية عملها بصورة مبسطة ، مع التركيز على إبداع الخالق سبحانه وتعالى ، وفضله فى منحنا هذه الأعضاء لتسهيل مهمة الإنسان فى تحقيق الخلافة فى الأرض ، كما يمكن عن طريق هذه الجمعية تعريف التلاميذ على أفضل سبل العناية بالجسم وصيانتة ، ونظافته ، وتغذيته التغذية المناسبة ، ورفع كفاءة أعضائه عن طريق الممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية وذلك عن طريق الندوات والمحاضرات ، والرسوم ، والشرائح ، والأفلام التى تظهر أفضل أنواع السلوك الذى يحقق ذلك مع ربط جميع تلك المعلومات بالتعاليم الإسلامية الواردة فى الكتاب والسنة .

(٢) جمعية الزراعة :

عن طريق الزراعة تؤمن الأمة غذاءها ، وتحقق الاكتفاء الذاتى فى أهم مجال من مجالات الحياة ، وإقامة جمعية زراعية فى المدرسة تعتمد النشاط الزراعى نشاط تعليمى يكسب التلاميذ الخبرات الآتية :

- (أ) معرفة أصول الزراعة وممارستها .
- (ب) التعرف على المحاصيل الزراعية التي يمكن زراعتها في البيئة المحلية .
- (ج) تعويد التلاميذ على العمل لجاد والمثمر .
- (د) تعريف التلاميذ على أهمية الشجرة في حياتهم .
- (هـ) تعويدهم على رعاية الشجرة والعناية بها .
- (و) تعريف التلاميذ بموقف الاسلام من الزراعة ، وسبق الاسلام الى العناية بالبيئة الزراعية .
- (ز) تعريف التلاميذ بالأمراض المعدية التي تنتشر في البيئة الزراعية مثل البلهارسيا والانكلستوما ، والدوسنتاريا وغيرها ، وطرق الوقاية منها ، ودور التعاليم الاسلامية في حماية ووقاية الانسان من هذه الأمراض ، والتأكيد على التمسك بها ، لاعتبارها تعاليم طبية فقط ، ولكن باعتبارها تعاليم دينية يجب التمسك بها والحرص على تنفيذها .
- (ح) تعريف التلاميذ بالقيم الغذائية لمنتجات بيئتهم الزراعية .
- (ط) توجيه عناية التلاميذ الى الأهمية الصحية لبعض المنتجات الزراعية والحيوانية مثل التمر ، والعسل ، والحليب ، مع ربط ذلك بتعاليم الاسلام .
- (٣) جمعية المخترعات العلمية :
- يميل الاطفال الى حب الاستطلاع ، ومعرفة سر تركيب الالات والالعب ، من هنا فان اقامة جمعية المخترعات العلمية في المدرسة الاسلامية ، تعنى بهذا الجانب المهم ، عن طريق

اقامة ورش ، يجلب لها بعض الآلات التالفة ويهيئ لها مكانا يحوى أدوات بسيطة تمكن التلاميذ من فك وربط تلك الآلات ويمكن ان تحقق هذه الجمعية الاهداف الآتية :

(١) تنمية مهارات التلاميذ العملية ، والمساعدة على اكتشاف المواهب .

(٢) تعريف التلاميذ بأصول وقواعد السلامة ، للمحافظة على أجسادهم .

(٣) اتساع مدارك وآفاق التلاميذ الفكرية ، واكسابهم بعض الخبرات العملية .

(٤) تغيير النظرة الى العمل اليدوى ، ورفع مكانته .
ويضاف الى هذه الاهداف فى المدرسة الثانوية والمرحلة الجامعية الاهداف الآتية :

(١) تعريف الطلاب بكيفية حركة وتركيب الآلات وطرق عملها .

(٢) تنمية القدرة على الابتكار والابداع .

(٣) تنمية القدرة على التركيب والتجميع .

ويجب ان يرافق أهداف هذه الجمعية ، اشعار التلاميذ بالهدف الاسلامى من ذلك وهو ايجاد جيل مبدع يستطيع أن ينتج وأن يعمل ، مايمكن الأمة من الاستغناء عن الاستيراد ، والاكتفاء الصناعى الذاتى ، واشعار التلاميذ بقيمة العمل اليدوى ، فى تحقيق أهداف الأمة ، وتغيير المفاهيم الخاطئة نحوه ، وازهار دعوة الاسلام اليه وتحقيق هذه الجمعية للتربية الجسمية هدفها هاما ، وهو تعريف التلاميذ بأساليب وأصول السلامة عند استخدام الآلات المتواجدة فى بيئتهم .

(٤) جمعية الصحافة والاذاعة المدرسية :

عن طريق التوعية المستمرة بالسلوكيات الصحية السليمة يمكن غرس عادات واتجاهات صحية سليمة فى نفوس التلاميذ ، وهذا مايجب أن تهدف اليه هذه الجمعية ، فعن طريق المقالات المحيية التى تنشر فى الصحف المدرسية ، يمكن نشر الوعى المحيى بين التلاميذ ، عن أفضل الطرق والاساليب التى تحقق البناء الصحى السليم للجسم ، وتقيه الامراض ، ويجب أن تركز هذه المقالات على جانبين مهمين :

الأول : المعلومات الصحية المبسطة .

الثانى : التعاليم الاسلامية ذات المفاهيم الصحية .

لتكتسب السلوكيات الصحية التى تدعو اليها تلك المقالات قناعة علمية وقداسة دينية ، وكذلك فان للاذاعة المدرسية دورا هاما فى توعية التلاميذ توعية صحية عن فوائد الطعام ، والتغذية الجيدة ، والنشاط البدنى ، لمحة جسم الإنسان وبنائه البناء السليم ، ووقايته من الامراض ، ويجب أن يراعى فى البرنامج الاذاعى الجانبان السابقان الذى يجب مراعاتهما فى المقال المحيى المحي .

(٥) المكتبة :

ان فى اكتساب المعرفة ، عن طريق النشاط والبحث الذاتى ، فوائد كبيرة للمتعلم ، ويمكن استغلال المكتبة المدرسية ، فى تنمية معارف الطلاب الصحية عن طريق الكتب والنشرات الصحية المتوفرة بها ، ومن الافضل أن تحوى المكتبة المدرسية الاسلامية الى جانب الكتب التى تحوى المعلومات الصحية المبسطة كتباً توضح للتلاميذ ، الفوائد

الصحية لتطبيق التعاليم الاسلامية .

ثانيا : النشاط الاجتماعى .

ويتمثل هذا النشاط فى الجمعيات التى تقدم خدمات عامة للمدرسة ، مثل الجمعية التعاونية ، وجمعية النظام ، وجمعية البر والمساعدات الخيرية وجمعية الاسعاف .

(١) الجمعية التعاونية :

تحتوى المدرسة ضمن مرافقها ، مكانا معدا لتناول الوجبات الغذائية ويجب أن يشرف على ادارة ونظافة ، وتنظيم هذا المرفق التلاميذ أنفسهم وهذا ماتقوم به هذه الجمعية وبذلك يمكن تحقيق الاهداف الآتية :

(أ) تعويد التلاميذ على تحمل المسؤولية ، عن طريق اسناد أعمال الجمعية اليهم من تنظيمات حسابات الصادر الوارد ، وتحديد انواع الاطعمة المقدمة .

(ب) تعريف التلاميذ بالقيم الغذائية ، التى يقدمها لهم مطعم المدرسة .

(ج) مراقبة نظافة وصلاحية وجبات الطعام المقدمة .

(د) مراقبة نظافة المكان الذى تعد فيه الاطعمة ، والأوانى المستخدمة فى اعداده .

(هـ) وضع جداول منظمة لأنواع الطعام الذى يقدم يوميا ، مع مراعاة تحقيقه لحاجات الجسم من العناصر الغذائية .

(و) ارشاد التلاميذ الى آداب الطعام والشراب ، مع التركيز على الآداب الاسلامية مثل الاكل والشرب باليمين ، وغسل الايدى قبل الطعام وبعده ، وذكر اسم الله قبله والحمد بعده .

(ز) التوعية بأضرار الاسراف فى تناول الطعام والشراب وربط ذلك بتعاليم الاسلام .

(ح) التوعية بالقيم الغذائية لبعض أنواع الاطعمة الوارد ذكرها فى القرآن ، والسنة ، مثل التمر ، والعسل ، اللبن ، وادخال هذه الانواع فى جداول الغذاء اليومى للتلاميذ ، لما لها من قيم غذائية مرتفعة ، تساعد فى بناء الجسم ووقايته من الامراض .

(ط) توعية التلاميذ بقيمة الغذاء ، وحثهم على عدم اهداره لان الطعام نعمة من الله يجب المحافظة عليها .

(٢) جمعية النظام :

يتحمل التلاميذ من خلال هذه الجمعية مسئولية المراقبة وحفظ النظام فى المدرسة ، ويمكن ان تسهم هذه الجمعية فى التربية الجسمية بما يأتى :

(أ) مراقبة حركة التلاميذ ، وتنبيههم الى الاخطار التى قد يتعرضون لها نتيجة عدم التزامهم بالنظام .

(ب) مراقبة سلوك التلاميذ خلال فترة تناول الطعام ، وارشادهم الى السلوك المحمى السليم مثل غسل الايدى ، والاكل باليمين ، وذكر اسم الله على الطعام .

(ج) ملاحظة التلاميذ خلال ممارسة ألعابهم ، ومراقبة سلوكهم وحثهم على التحلى بالصفات الاسلامية .

(٣) جمعية البر والمساعدات الخيرية :

يجب أن تتبنى هذه الجمعية قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : "مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر

(١) والحمى" ، وعلى القائمين على نشاط هذه الجمعية مراعاة اشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ فيها ، وتحقيق هذه الجمعية ماياتى :

- (أ) بث روح الاخوة الاسلامية بين التلاميذ .
- (ب) تعويد التلاميذ على فعل الخير ، والعمل على مساعدة المحتاجين .
- (ج) تنظيم صرف وجبات غذائية للتلاميذ المحتاجين ، عن طريق التنسيق مع الجمعية التعاونية ، لما لذلك من أثر صحى على أجسام هؤلاء التلاميذ .
- (د) تأمين الملابس والأدوات المدرسية للتلاميذ المحتاجين .
- (هـ) تنظيم حملات تبرع خيرية لجمع التبرعات من التلاميذ .
- (٤) جمعية الاسعاف :

تسهم هذه الجمعية فى تقديم الاسعافات الأولية البسيطة عند إصابة التلاميذ بأى عارض خلال اليوم الدراسى ، وتدريب التلاميذ على القيام ببعض أنواع الاسعافات الأولية ، عن طريق الأفلام ، والرسومات ، والمقالات الصحفية ، والبرامج الإذاعية المدرسية ، فيعرف التلاميذ بأهم الخطوات التى يجب أن تتخذ عند مصادفتهم لآى حادث فى بيئتهم ، ويجب أن تكون هذه التعاليم موافقة للبيئة التى يعيش فيها التلاميذ ، فمثلا إذا كانت البيئة التى يعيش فيها التلاميذ صحراوية فعلى الجمعية تعريف التلاميذ بأهم خطوات الاسعاف الأولى لحالات ضربات الشمس ، أو لدغ الحشرات السامة ، أما إذا كانت البيئة ساحلية فتعرفهم بخطوات الاسعاف الأولى للغريق .مع

(ج) تهيئة الفرصة لتمكين التلاميذ من القيام بواجباتهم
المناطة بهم على أكمل وجه .

وعلى هذه الجمعية عدم الاكتفاء بالتركيز على الاهداف
البدنية من الأنشطة الرياضية ، بل يجب الاهتمام بربط هذه
الأنشطة بأهداف الاسلام السامية فى الحياة ، فالفرد المسلم
النشط الصحيح البدن ، يمكن أن يحقق معنى الاستخلاف فى الارض
ويساعد فى بناء مجتمعه ، ويكون جنديا يحمى الاسلام ، وبلاد
المسلمين ، ويتحمل مشاق نشر الاسلام .
(٢) النشاط الفنى :

ان النشاط الفنى كالرسم والاشغال اليدوية ، والتمثيل
والاناشيد ، والقصة ، والشعر يمكن أن يحقق :
(١) تذوق التلاميذ للجمال والابداع الفنى .
(٢) تنمية المهارات الفنية .
(٣) اكتشاف المواهب الفنية والعمل على رعايتها .

والاسلام لا ينكر النشاط الفنى ، الا اذا كان فيه اسفاف
او خروج على التشريع الاسلامى ، ولقد ظهر الابداع الفنى ،
وخاصة اليدوى منه فى بناء المسلمين الاوائل فلا زالت شواهد
ماثلة فى المساجد الاسلامية القديمة والمدارس ، والنشاط
الفنى داخل المدرسة الاسلامية يهدف الى :

(أ) تربية الأنامل المتقنة لبعض الصناعات الدقيقة .
(ب) اىصال المعانى السامية الى أذواق وعقول التلاميذ .
(١)
ويمكن أن تسهم النشاطات الفنية فى التربية الجسمية
بما يأتى :

(١) رسم بعض اللوحات التى تمثل السلوكيات الصحية السليمة

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ص ١٦٨ .

والسلوكيات المرفوضة صحيا .

(٢) عمل نماذج فنية لبعض أنواع الأطعمة ، وبيان فائدتها .

(٣) تمثيل بعض المشاهد التي توجه التلاميذ للحفاظ على

أبدانهم ، ووقايتها من الأمراض .

(٤) كتابة بعض القصص التي تبني اتجاهات صحية سليمة في

نفوس التلاميذ ، ونشرها في المحف المدرسية ، أو

اذاعتها عن طريق الاذاعة المدرسية .

(٥) عمل بعض الأناشيد والأهازيج التي تحت على نظافة البدن

والعناية به وعن أفضل سبل تغذيته ، وفوائد النشاط

الرياضي .

تطبيقات تربوية على التربية الجسمية خارج المدرسة .

لاشك أن للمدرسة دورها البارز فى التربية الجسمية ، ولكن هل يكفى جهد المدرسة التربوى وحده فى ذلك ؟ أم أنه يحتاج الى دعم من مؤسسات المجتمع الأخرى ؟ مع أهمية المدرسة فى التربية الجسمية ، فإن الجهود التربوية المدرسية لا تكفى وحدها للوصول بالتربية الجسمية لتحقيق جميع أهدافها ، بل يجب أن يدعم جهودها وسائط أخرى من أهمها :

- (١) الأسرة
- (٢) المسجد
- (٣) وسائل الاعلام

أولا : الأسرة .

الأسرة المحضن الأول ، والبيئة ذات الأثر المهم فى حياة الإنسان وصحته ، البدنية والنفسية ، والاجتماعية ، لهذا كان أثرها على سلوكيات واتجاهات النشء كبيرا جدا ، ولقد عنى الاسلام بالأسرة ووضع تنظيمات وتشريعات تضمن حياة أسرية صحيحة ، تسهم فى تربية أبناء الأمة تربية اسلامية صحيحة من جميع الجوانب الجسمية ، والروحية ، والاجتماعية والبيئية ، والجنسية .

فالأسرة المسلمة هى اللبنة الأولى فى بناء المرح التربوى الإسلامى .

والمقصود بالأسرة المسلمة هى تلك الأسرة "التي التقى

(١)
 ركنها على الهدف الذى شرع من أجله تكوين الأسرة " والتي
 يحرص ركنها على تربية وتنشئة ثمرة لقاءهما تربية اسلامية
 تخرج للأمة رجالا يتحملون أعباء الحياة ، ويقومون بواجبهم
 الدينى والدنيوى على أكمل وجه ، ومن أهم مايجب على الأسرة
 العناية به ، هو تربية أجسام أبنائها تربية صحية سليمة ،
 ولقد عنى الاسلام من خلال تنظيماته وتشريعاته بهذا الجانب ،
 فعلى الأسرة تبنى تلك التنظيمات والتشريعات خلال مناشط
 الحياة اليومية قولا وفعلًا ، لترسخ هذه المفاهيم فى نفوس
 أبنائها وتصبح ملازمة لسلوكياتهم خلال مناشط حياتهم
 اليومية .

ومن أهم مايجب على الأسرة مراعاته فى التربية الجسمية
 الآتى :

- (١) الاهتمام بالرضاعة الطبيعية ، واعطاء الرضيع حقه منها
- (٢) الاهتمام بالتغذية السليمة لأفرادها ، وتنظيم ذلك بحيث
 يضمن توفير العناصر الغذائية اللازمة للبناء الجسمى ،
 ومراعاة التعاليم الاسلامية فى ذلك .
- (٣) تأمين رب الأسرة (على قدر طاقته) التغذية ، والملابس ،
 والسكن ، المناسبة لأفراد أسرته .
- (٤) الاهتمام بتوفير الأجواء الأسرية المستقرة المبنية على
 المودة ، والرحمة ، لما تهيئه من راحة نفسية تنعكس
 على صحة الأفراد البدنية .
- (٥) الاهتمام بنظافة وطهارة البيئة الأسرية (نظافة المسكن
 والطعام ، والملابس ، ... الخ) .

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٢٢

(٦) الاهتمام بغرس السلوكيات الصحية السليمة (غسل الأيدي قبل الطعام وبعده ، وبعد قضاء الحاجة ، وعدم الاسراف فى تناول الطعام ، وآداب تناوله ، وتنظيم أوقات تناوله ، وأوقات النوم والاستيقاظ ... الخ) .

(٧) توجيه اهتمام أبناؤها الى العناية بالنشاط الجسمى ، وتهيئة الفرص للممارسة ، والاهتمام بتهيئة الأجواء للراحة والنوم .

ولأظهار كيفية تطبيق ماسبق من نقاط يجب على الأسرة مراعاتها تطبيقا عمليا ، يمكن ذلك من خلال التوضيح الآتى :

(١) الرضاعة :

لقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أهمية العناية بموضوع الرضاعة الطبيعية ومدى تأثيرها على صحة الطفل الجسمية والنفسية ، وعلى الأمهات وأهمية الاهتمام بذلك ، وإعطاء الطفل حقه فى مدة الارضاع التى أوصى بها الاسلام وعدم إهمال ذلك تحت تأثير الدعايات الكاذبة ، التى تتهم الرضاعة الطبيعية بتشويه جمال الأم ، فلقد ثبت علميا كذبها وعدم استنادها الى مستند علمي .^(١)

وعلى التربية الصحية المدرسية وبالذات فى مدارس البنات ، ووسائل الاعلام والنشرات والمحاضرات ، والندوات الصحية الدعوة الى الرضاعة الطبيعية بين الأمهات وبيان فوائدها وأفضل السبل لممارستها ، ورد الادعاءات الكاذبة والتى تسبب ابتعاد الأمهات عن القيام بها ، وإظهار أضرار

(١) أولويات صحة الطفل فى العالم العربى ، مرجع سابق ، ص ١٠٨ .

الرضاعة الصناعية على الطفل جسديا ونفسيا .

(٢) نوعية الطعام وكميته وآدابه :

لاشك أن لنوعية الطعام ، وكميته ، ونظم الغذاء وآدابه أثرها فى الأفراد ايجابا وسلبا ، ولقد نظم الاسلام ذلك تنظيما يضمن أعلى درجات الاستفادة الصحية من الطعام والشراب ، وعلى الأسرة استغلال التنظيمات والتشريعات الاسلامية فى غرس عادات ، واتجاهات ، وسلوكيات صحية ، نحو التغذية المحيية فى نفوس أبنائها ، لتضمن اكتساب تلك السلوكيات الزاما وقداسة دينية فى نفوس أبنائها تحقق استمرارية اتباعها من قبلهم ، فللا أسرة دورها الكبير فى تربية وتوعية أبنائها غذائيا وعلى الأسرة الاهتمام بما يلي:

(١) نوعية الطعام :

ان من أهم ما يجب على الأسرة أن تهتم به فى تغذية أبنائها نوعية الطعام الذى تقدمه لهم ، فيجب أن يحتوى على العناصر الغذائية الرئيسية (المواد السكرية والنشوية ، والزلاية والبروتينية ، والدهنية ... الخ) بالمقادير الصحيحة التى تساعد على تأمين البناء الجسمى الصحيح ، وعلى التربية الصحية المدرسية توعية التلاميذ بالقيم الغذائية للغذية المتوفرة فى البيئة المحلية ، وأفضل المقترحات لتغذية متوازنة ، وتدريب ذلك لهم من خلال مقررات التربية الصحية ، والعلوم العامة واطهار فوائد ذلك صحيا ، خصوصا فى مدارس البنات وفى المرحلة التى تسبق احتمال زواجهن ، ليكون على معرفة بها ، مع توضيح الفوائد الصحية ، والقيم الغذائية لأنواع الاطعمة التى ورد ذكرها فى القرآن

والسنة ، مثل العسل ، والتمر ، واللبن مع اضافة الحبة السوداء الى البهارات التى يستخدمها فى اعداد الاطعمة بمفتهن امهات المستقبل .

وعلى وسائل الاعلام المشاركة فى توعية الاسر ، بالقيم الغذائية لمنتجات البيئة المحلية لاستغلالها فى تغذية الافراد ، وخصوصا فى المجتمعات التى تغلب عليها الامية .

(ب) كمية الطعام :

على الاسرة معرفة أن التغذية المناسبة ليس معناها تقديم كميات كبيرة من الطعام لافرادها ، لأن فى زيادة الكمية اضرار صحية ، كما هو الحال فى نقصها وعلى الاسرة المسلمة تمثل التعاليم الاسلامية فى كمية الطعام الذى تقدمه فلا اسراف لقوله تعالى : { ... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ }^(١) .

وقال صلى الله عليه وسلم : "ماملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، حسب آدمى لقيمات يقمن صلبه ، فان غلبت آدمى نفسه فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس"^(٢) ، فاذا استطاعت الاسرة غرس هذا المفهوم فى نفوس ابنائها ، فانه يصبح سلوكها يتمثل به الجميع فى تناول كميات الاطعمة المناسبة ، أما اذا كانت الاسرة تقدم الطعام دون مراعاة لهذا المفهوم ، ورأى الطفل والديه لايرعون ذلك فان الطفل سوف يتعود على الاكل بشراهة دون حساب للكمية التى تكفى لبنائه الجسمى ، مما يؤدى الى السمنة وأضرارها . والاسراف فى الطعام قد لا يكون

(١) الاعراف : ٣١

(٢) ابن ماجه ، ١١١١/٢ .

بالزيادة فقط ، فقد يكون اسراف فى الاعراض عن تناول الكمية او النوعية المناسبة منه ، وفى هذه الحالة يجب على الاسرة العناية بتوفير الكمية والنوعية المناسبة ، وحث وترغيب الابناء على تناول الكمية المناسبة من الطعام ، وتعويدهم على تناول النوعيات المختلفة منه وترغيبهم فى ذلك عن طريق تنويع طرق اعداد الاطعمة .

(ج) آداب الطعام والشراب :

على الاسرة تعويد أبنائها سلوكيات وآداب الطعام والشراب الصحيحة ، لما لها من أثر صحى سليم على بناء أجسامهم ، وذلك عن طريق :

(١) أن يكون الكبار فى الاسرة قدوة فى تمثل وسلوك تلك الآداب .

(٢) توجيه الابناء الى اتباع تلك الآداب ، وحثهم على ذلك .

(٣) تمحيص أخطاء الابناء عمليا أثناء تناول الاسرة للطعام مجتمعة .

(٤) غرس الآداب الاسلامية للطعام عن طريق لفت أنظار الابناء الى أن تلك تعاليم دينهم التى يدعو اليها ، لاكسابها الالتزام .

ومن أهم الآداب الاسلامية للطعام ، ذكر اسم الله على الطعام ، وتخصيم اليد اليمنى لتناوله ، الأكل مما يلى الطفل ، الحرص على نظافة الطعام ، وعدم تناول الاطعمة الملوثة خاصة الاطعمة التى يعرضها الباعة المتجولون .

(٣) تأمين الاستقرار النفسى والحياة الاسرية السعيدة :

ان الاستقرار النفسى الذى يشعر به الطفل نتيجة

الاستقرار الأسرى ، والحياة الأسرية السعيدة ، يؤثر فى صحته النفسية ، مما ينعكس ايجابا على صحته البدنية . وقد عنى الاسلام بتنظيم العلاقات داخل الأسرة بين الزوج والزوجة ، وبين الأبوين والأبناء تنظيما يضمن سعادة الأسرة واستقرار حياتها ، حيث يعرف كل فرد فيها حقوقه وواجباته ، ودعى الى بناء علاقاتهم من منطلق المودة والرحمة ، والتسامح ، فعلى الأسرة المسلمة التمسك بالتنظيمات والتشريعات التى جاء بها الاسلام ، لتضمن حياة-أسرية سليمة ، وأن تحل مشاكلها فى أضيق الحدود وبعيدا عن مسامع الأطفال ، لتحقيق السلامة النفسية ، التى بدورها تؤثر فى الصحة الجسمية .

(٤) العناية بالنشاط الجسمى والراحة :

ان اهتمام الأسرة بالنشاط البدنى للطفل ، يحقق الكفاءة الحيوية لجسده ويسهم اسهاما كبيرا فى صحته البدنية والنفسية ، وعلى الأسرة العناية بهذا الجانب وعدم اهماله أو اعتباره من أمور الرفاهية ، وتهيئة الفرص لممارسته عن طريق الرحلات الأسرية ، واعطاء الفرصة خلال هذه الرحلات للعب واستنفاد الطاقة وعلى الوالدين مشاركة ابنائهم فى تلك الألعاب والنشاطات ، مما يشجعهم على ممارستها ، واشاعة روح المرح بينهم ، وليتمكن الوالدان من توجيه الأبناء وغرس العادات والسلوكيات التى يسعوا الى تمكينها فى نفوس أبنائهم ، ولهم فى ذلك برسول الله صلى الله عليه وسلم اسوة حسنة ، حيث شارك أصحابه فى الأنشطة الجسمية التى كانوا يمارسونها ، كما مارس صلى الله عليه وسلم سباق العدو مع أهل بيته (عائشة) .

أما الراحة والنوم فعلى الأسرة تأمين الجو المريح ليأخذ الأبناء قسطا كافيا من الراحة والنوم ، وذلك عن طريق تنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ ، خصوصا وأن الطفل أشد تعرضا للأضرار الناتجة عن عدم التقيد بهذه المواعيد .^(١)

وفى اتباع الأسرة للتعاليم الإسلامية المتعلقة بالنوم والراحة ، ما يحقق صحة البدن ، فمثلا نهى الإسلام عن السهر الطويل ، فقد كان صلى الله عليه وسلم "ينهى عن النوم قبلها (صلاة العشاء) والحديث بعدها" ، وأعطى أفضل صورة للنوم وهى النوم على الجانب الأيمن ، لما لها من فائدة صحية على الجهاز الهضمى ، والقلب ، والمساعدة على جعل النوم مريحا وعميقا .^(٢) كما عنى الإسلام بالحالة النفسية للفرد قبل ذهابه للنوم ، لما لها من أثر على عمق وهدوء النوم ، فقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذكر الله قبل النوم ، وسن أدعية تقال لتهدئة النفس وتسليم جميع الأمور لله سبحانه وتعالى ، مما يحارب الأرق ، ويجعل النوم أكثر هدوءا وراحة . فعلى الأسرة تعويد أبنائها على اتباع تلك التعاليم وحثهم عليها .

ثانيا : المسجد .

المسجد واسطة من أهم الوسائط التى تتميز بها التربية الإسلامية عن غيرها ، وهو مصدر الإشعاع الدينى والتربوى فى المجتمعات المسلمة ، فالمسجد عندما يقوم بوظيفته التربوية

(١) المرشد الطبى ، مرجع سابق ، ص ٨٧ .

(٢) ابن ماجة ، ٥٦٢/٨ .

(٣) طبيبك معك ، مرجع سابق ، ص ٤٢٩ .

فانه يصبح "من أعظم المؤثرات التربوية فى نفوس الناشئين ... فيه يسمعون الخطب والدروس العلمية ، فيبدؤون بوعى العقيدة الاسلامية وفهم هدفهم من الحياة ... وفيه يتعلمون الحديث والفقه ، وكل ما يحتاجون من نظم الحياة الاجتماعية (١) كما أراد الله أن ينظمها للإنسان " .

دور المسجد فى التربية الجسمية :

للمسجد وظيفته الهامة فى حياة المجتمع المسلم ، ومن ضمن أهم وظائفه الوظيفة التربوية ، فقد كان المحضن الذى ترتب فيه أجيال الاسلام الاولى ، فخرجت قوية العقيدة ، والروح ، والجسم ، ونشرت الاسلام ، وحملت رسالته الى مشارق الارض ومغاربها ، وعلى واضعى مناهج التربية الاسلامية الاهتمام بالمسجد ، واستغلال مكانته فى نفوس المسلمين ، ليكون أحد أهم وسائط التربية الاسلامية ، وعليهم وضع الخطط التربوية على أساس أن يؤدى المسجد وظيفة متميزة فى العملية التربوية ويمكن للمسجد أن يسهم اسهاما كبيرا فى التربية الجسمية ، وذلك عن طريق :

(١) الوعظ والارشاد :

"الوعظ : النصح والتذكير بالخير والحق على الوجه الذى يرق له القلب ويبعث على العمل" . (٢)

النصح وهو "بيان الحق والمصلحة بقصد أن نجنب المنصوح الضرر وندله على ما يحقق سعادته وفائدته" . (٣)

(١) التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٢١ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٥٢ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٥٣ .

التذكير وهو "أن يعيد الواعظ الى الذاكرة معانى
وذكريات تستيقظ معها مشاعر ووجدانات وانفعالات ، تدفع
للمبادرة الى العمل الصالح ، والمسارة الى طاعة الله
(١)
وتنفيذ أوامره " .

وهناك أساليب متنوعة للموعظة ، تحقق عنصر التشويق
والإشارة ، وتبعدها عن الملل والسآمة ، وسيأتى الحديث عن
هذه الأساليب فى مبحث أساليب التربية الصحية فى الاسلام ،
وذلك فى نهاية هذه الدراسة ان شاء الله .

أما ما يمكن أن يحققه المسجد من دور فى التربية
الجسمية عن طريق الموعظة والتذكير والنصح فيمكن تلخيصه فى
النقاط التالية :

(١) اشارة الوعى والاهتمام بصحة الجسم .

بصفتها مطلب اسلامى يجب الحرص عليه ليستطيع الفرد
المسلم ان يؤدى التكاليف الدينية والدنيوية المخططة به
واظهار أهمية الصحة الجسمية فى بناء الأمة الاسلامية القوية
واظهار المعنى السامى الذى يعمل الاسلام لتحقيقه من خلال صحة
الجسم وقوته ، وتحمل أعباء نشر رسالة الاسلام ، وعلى
القائمين بالوعظ فى المساجد التركيز على محاربة الخرافات
والممارسات الساذجة التى يتبعها المشعوذون فى علاج الأمراض
وبيان حكمها الشرعى ، مثل السحر والتمائم ، والقلائد ،
والتوجيه نحو طلب الدواء المناسب عند الاطباء وأهل الاختصاص
والأخذ بالأسباب التى تحقق الشفاء فقد قال صلى الله عليه
وسلم لما جاء الأعراب يسألونه عن طلب الدواء "تداووا فان
(٢)
الله لم يضع داء الا وضع له دواء غير داء واحد الهرم" .

(١) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ٢٥٤
(٢) أبو داود ، ٣/٤ .

(٢) المساهمة فى الحملة العقائدية الصحية :

يمكن عن طريق المسجد ، وعن طريق الوعظ والارشاد ، خاصة فى المجتمعات التى تغلب عليها الامة ، المساهمة فى الحملة العقائدية الصحية ، وذلك عن طريق بث الوعى الصحى بأهمية السلوكيات الصحية السليمة فى صحة البدن ورفع كفاءته ووقايته من الامراض مع الاستفادة من :

(أ) المعلومات الصحية المبسطة .

(ب) التعاليم الاسلامية ذات المضامين الصحية .

ففى تعاليم الاسلام مجال كبير لحفظ البدن ، وبناءه الصحى منها دعوة الاسلام الى الطهارة والنظافة ، وتنظيم التغذية ورسم النهج السليم لها ، والحث على النشاط والراحة الجسمية ، مع توضيح مبسط عن فوائد هذه التعاليم صحيا ، وربطها بالتعاليم الاسلامية لتكتسب قناعة علمية ، والزاما وقداسة دينية ، تحقق الاداء الدائم لهذه السلوكيات .

وليحقق المسجد وظيفته المنوطة به ، يجب أن يتحلى القائمون على الوعظ والارشاد فيه بصفات المربى المسلم مع ملاحظة النقاط الآتية عند القاء الموعظة أو الدرس أو المحاضرة لاستشارة اهتمام المستمعين :

(١) ارتباط المواضيع بالواقع .

(٢) التنويع فى الأساليب .

(٣) المقابلة بين الأضداد .

(٤) إثارة المشاعر النفسية .

(٥) حسن اختيار المواضيع .

(٦) اجادة تحضير الموضوع .

(٧) المزج بين الموضوعية والعاطفة .

(١)

(٨) ربط الموعظة أو الدرس أو المحاضرة بالهدف .

من خلال ماسبق من بيان أهمية المسجد التربوية ، يمكن أن يسهم المسجد اسهاما واضحا فى التربية الجسمية ، لأن فى الربط بين التعاليم الاسلامية ، والتعاليم الطبية مايسبغ الالتزام والقداسة على التعاليم والسلوكيات المحيية ، مما يضمن استمرار وتمسك الافراد بأدائها بصفاتها جزء من الدين الاسلامى الذى يعتنقوه .

ثالثا : وسائل الاعلام .

تؤدى وسائل الاعلام وظيفة مهمة فى العملية التربوية ، لايمكن تجاهلها أو اغفالها حيث أصبحت من أهم المؤثرات فى البيئة الاجتماعية والثقافية ، وذلك لما تختص به من انتشار واسع ، واقبال جماهيرى كبير ، ولقد انعكس تأثير الاعلام على التربية ، مما دعى الى ظهور علم جديد يسمى (الاعلام التربوى) يسعى واضعوه من خلاله الى الاستفادة من الاعلام ووسائله فى العملية التربوية "باعتبار انها أجهزة حضارية تسرع فى عمليات التنمية ، لأنها تنشر الاتجاهات النفسية والآراء الحديثة بين جميع أفراد الشعب" ، ولأن "فى امكانها (٢) أن تلعب دورا فحما فى العملية التعليمية ... وفى رفع درجة التحفيز والرغبة فى التعلم ، والاصرار ، وهى أشياء تشكل (٣) القوة الدافعة فى العملية التعليمية " .

(١) مواقف الداعية التعبيرية ، عبد الله ناصح علوان ، ص٧١-٧٢، ١٧-١٢٠ .

(٢) الاعلام التربوى ، د. نوال محمد عمر ، ص ٨٩ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ١٠٢ .

- ويمكن عن طريق المذيع والرائى تحقيق مرونة كبيرة
للعلمية التعليمية ، وذلك من خلال قدرتها على :
- (١) التكيف السريع مع الظروف المتغيرة ، كاستجابة
الفورية لتغيرات المنهج والظروف المعاشية ،
والتطورات الحديثة فى مجال العلم والتكنولوجيا .
- (٢) ادخال المواد التى لم تتح بعد فى الشكل المطبوع فى
العملية التعليمية بشكل سريع .
- (٣) توفر التجهيزات المختلفة والمتعددة التى تمكن من عرض
الموضوع بشكل يثير الاهتمام ويبقى عليه ، لتحفيز
الجهد فى العملية التعليمية ، ومواجهة الفضول وللمس
العواطف .
- (٤) امكانية استخدامها من أجل جمهور تختلف قدرته الفكرية
(١)
بدرجة كبيرة .
- وليسهم الاعلام الاسلامى فى التربية الاسلامية ، فعلى رجال
الاعلام والتربية الاسلامية الحمل على توحيد الجهود ، بحيث
يكون العمل الاعلامى أحد أهم روافد العملية التربوية ، وذلك
عن طريق :
- (١) تنسيق العمل بين القائمين على وسائل الاعلام وبين
واضعى المنهج التربوى الاسلامى ، بحيث يعمل الاعلام على
ترسيخ وتأكيد الاهداف التربوية التى تهدف التربية
الاسلامية الى تحقيقها .

(١) الاعلام التربوى ، مرجع سابق ، ص ١٠١ .

(٢) أن تستغل التربية الإسلامية امكانات وقدرات الوسائل الاعلامية التي تتميز بها فى غرس عادات واتجاهات وسلوكيات اسلامية ، وذلك عن طريق مالها من قدرة على رفع درجة التحفيز والرغبة فى التعلم .
وبما أن التربية الجسمية أحد أهداف التربية الإسلامية فان وسائل الاعلام يمكن أن تسهم بفعالية كبيرة فى اشارة الوعى الصحى ، ونشر المعلومات الصحية ، وربطها بتعاليم الاسلام ذات المضامين الصحية ، وبيان قيمتها الصحية لجسم الانسان ومجتمعه وبيئته .

التطبيقات العملية للاستفادة من وسائل الاعلام
فى التربية الصحية :

بعد ظهور أهمية وسائل الاعلام التربوية ، فان استغلال هذه الوسائل فى التربية الجسمية أصبح أمرا ضروريا ، لما تتميز به من انتشار جماهيرى وقدرة على التأثير فى اتجاهات وسلوكيات المتلقى .

فمثلا يمكن استغلال المذياع عن طريق :

(١) تخصيص برنامج يومى ، يستغل كافة فنون الاخراج ، واللقاء الاذاعى ليوجه المستمع الى الاعتناء بنظافة جسمه ، وملبسه ، ومطعمه ، والادوات التى يستخدمها فى شؤونه اليومية ، مع ربط ذلك بالآيات القرآنية ، والاحاديث النبوية التى تحض على ذلك ، والتركيز على ان المسلم يجب أن يكون نظيفا ، لأن النظافة سمة من سمات الاسلام ، وان القذارة تتنافى مع تعاليم الاسلام وأخلاق الاسلام .

(٢) تخصيص فقرة من برامج الأسرة يوميا للتوعية الغذائية وتعريف المستمعين بالقيم الغذائية للأغذية المتوفرة فى البيئة المحلية ، والحث على مراعاة القيم الغذائية التى يجب أن تتوفر فى وجبات الأسرة ، لتحقيق النمو والبناء الجسمى السليم ، والتأكيد على أن الغذاء بنوعيته لا بكميته ، وان على ربة الأسرة بالذات الأخذ بالاعتبار عند اختيارها لوجبات الأسرة القيم الغذائية لما ستقدمه خلال تلك الوجبات ، وكذلك يمكن

توجيه المستمعين الى أهمية التأداب بالآداب الإسلامية عند تناول الطعام ومردودها الصحى على الانسان ، كما يمكن توعيتهم بالقيم الغذائية لبعض أنواع الاغذية المفيدة مثل العسل ، والتمر ، واللبن ، وربط ذلك بالآيات والاحاديث النبوية .

(٣) المشاركة فى حملة عقائدية لمحاربة الاطعمة والاشربة الضارة بصحة الانسان مثل الخمر ، والخنزير ، والمخدرات ، والدخان ، وغيرها ، وازهار اضرارها الصحية ، وموقف الاسلام منها .

(٤) المساهمة فى نشر الوعى بفوائد النشاط الجسمانى وممارسته على الجسم ، وتوجيه المستمعين لافضل السبل واسلمها لممارسته ، والاماكن التى يمكن ممارسة النشاط البدنى بها ، مع ربط ذلك بعناية الاسلام بهذا الجانب ، وبيان نماذج من حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم واصحابه تدل على اهتمامهم بهذا الجانب المهم لصحة الانسان .

(٥) التوعية بأهمية الراحة والنوم للجسم عن طريق الدعوة الى عدم السهر ، وازهار فوائد النوم المبكر على صحة الجسم ، وعلى اقتصاد الامة الإسلامية ، وربط ذلك بالتحاليم الإسلامية .

أما الرأى (التلفزيون) فان تأثيره الاعلامى أكبر من غيره ، لانه يجمع بين عناصر التأثير (الصوت ، الصورة ، الحركة) ، كما يتميز بالقدرة على تسجيل الاحداث ومخاطبة المجتمع والتأثير فيه ، اذ انه اقرب الوسائل الى وسيلة

الاتصال بالمواجهة ، وقد أثبتت الدراسات الاحصائية ان الراى (التلفزيون) هو أقدر الوسائل الاعلامية واكبرها اثرا فى جذب انتباه الأطفال والعوام وخصوصا فى القطاعات الغير مثقفة فى المجتمع .^(١) ولاشك أن قدرة الراى على جذب الانتباه وشد المشاهد ، وما يتميز به من قدرات فنية وتكنولوجية متطورة ، تجعل من توظيفه فى التربية الجسمية أمرا ذا فائدة كبرى . وتمكن من توظيفه توظيفا جيدا فى العملية التربوية ، والتربية الجسمية ، وذلك عن طريق :

- (١) صياغة أعمال اعلامية ، تستغل مميزات الراى الفنية ، فى التأثير على اتجاهات وسلوكيات الافراد نحو النظافة خصوصا وان تأثير الراى فى الاوساط الامية والأطفال كبيرا ، وهذه الفئات هى فى الغالب لاهتم بأمر النظافة وذلك عن طريق عرض افلام تبين مدى تكاثر الجراثيم على الأجساد والاماكن القذرة ، لأن القاذورات هى البيئة المثلى لتكاثرها وانتشارها ، وعمل بعض المواقف التمثيلية التى تظهر قيمة النظافة الصحية ، وتنفر من القذارة والاستفادة من برامج الأطفال ، والرسوم المتحركة ، فى بث الوعى الصحى والحث على النظافة كعامل مهم من عوامل الصحة الجسمية ، مع ربط التعاليم المحيية بالتعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين المحيية والتى تدعو الى الطهارة والنظافة .
- (٢) الاستفادة من قدرات الراى التصويرية فى بيان وظائف

(١) الاعلام فى المجتمع الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٢ ، الاعلام التربوى ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .

أعضاء الجسم الداخلية والخارجية ، و اظهار فوائد النظافة ، والتغذية الصحيحة والنشاط الجسماني على أدائها لوظائفها ، مع صياغة المادة الاعلامية المرافقة لتلك المور صياغة علمية واسلامية ، لتكتسب القناعة العلمية والالتزام الدينى .

(٣) المساهمة فى التعريف بالقيم الغذائية للاطعمة ، وحاجات الجسم الغذائية و اظهار أضرار الافراط فى الطعام ، وعدم الاهتمام بنوعيته على صحة الجسم .

(٤) المساهمة فى حملة عقائدية صحية ، ضد الخمر ، والمخدرات ، والدخان ، وتصوير مشاهد تمثيلية وحقيقية عن أضرارها الصحية ، والاجتماعية والاقتصادية ، و اظهار أحكام الاسلام فيها .

(٥) المساهمة فى نقل الانشطة الرياضية ، وتوعية الفرد بقيمتها الصحية ، مع ملاحظة الابتعاد بها عن مفهوم الكسب أو الخسارة فقط ، والتأكيد على الهدف الإسلامى منها وهو اعداد جيل قوى يتحمل تبعات الحياة ، ومشاق حمل رسالة الاسلام ، كما يجب العمل على انتاج وصياغة أعمال اعلامية من خلال الرأى تبين الطريقة الصحيحة لممارسة أنشطة جسمية تناسب مختلف الأعمار وبناء اتجاهات سليمة نحو هذه الأنشطة ، والتركيز على سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه الكرام ، كقدوة لممارسة الأنشطة الجسمية ، وان ليس فى أدائها ماينقص من قيمة الفرد أو مكانته ، مهما كان سنه أو مركزه الاجتماعى .

(٦) تصوير بعض المشاهد والعروض ، التي تظهر أضرار السهر المحيية والاجتماعية والاقتصادية ، والتوجيه الى فوائد النوم المبكر ، مع ملاحظة تحديد ساعات الارسال ، بحيث تسهم فى عدم تعويد الافراد على السهر لمتابعة البرامج .

أما المحف والمجلات والنشرات ، فيمكن أن تسهم فى التربية الجسمية عن طريق المشاركة فى حملات عقائدية صحية ، تسعى لنفس الاهداف التى سبق أن عرضت من خلال التطبيقات التربوية للرأى والمذيع مع ملاحظة المستوى الثقافى للمتلقي .

الفصل الثانى

الصحة البيئية والصحة الجنسية

المبحث الأول : الصحة البيئية

تعريف صحة البيئة

أهم المشاكل البيئية

موقف الاسلام من مشاكل البيئة

مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة

التطبيقات التربوية

المبحث الثانى : الصحة الجنسية

الأمراض الجنسية ، تعريفها ، خطورتها

نبذة مختصرة عن بعض الأمراض الجنسية

المنهج الإسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية

التطبيقات التربوية

المبحث الأول : صحة البيئة

ان الحفاظ على صحة الانسان لايعنى فقط العناية بصحته الجسمية ، فتحسين المستوى الصحى للأفراد يحتاج لتحسين صحة البيئة التى يعيش فيها الانسان لأن العناية بالبيئة المحيطة بالانسان ، وسلامتها ذات علاقة وثيقة بصحته ، وبقائه ، وفى السبعينات من هذا القرن أخذت تعلق مرخات علماء الغرب داعية الى الحفاظ على البيئة ، ورعايتها ، والاهتمام بها . ولقد سبق الى ذلك الاسلام من قبل أربعة عشر قرنا ، فخمها بعناية فائقة ، لعلاقتها بحياة الانسان ، ونشاطاته على الأرض ، فهو خليفة فى الأرض يعمل على اعمارها ، قال تعالى : { ... هو انشاكم من الأرض واستعمركم فيها ... } (١) ويسخر خيراتها لمصالح الانسان قال تعالى : { وسخر لكم مافى السموات ومافى الأرض جميعا منه ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون } فالاسلام يوجه الطاقات الى بناء وتعمير البيئة (٢) لالى افسادها ، ودمارها ، وهذه أول خطوة للحفاظ على صحة البيئة ، وسخر للانسان مافى الأرض والسماء من طاقات لتساعده على القيام بهذا الواجب .

تعريف البيئة :

- (١) تعريف مؤتمر استوكهولم عام (١٩٧٢م) :
"البيئة كل شئ يحيط بالانسان ، ويشتمل ذلك على

المكونات الحية ، والمكونات غير الحية ، جميعها توجد فى
صورة من التفاعل بالشكل الذى يحفظ توازن البيئة " .^(١)

(٢) تعريف مؤتمر تبليسى الدولى عام (١٩٧٧م) :

عرفها بأنها "ليس فقط الوسط الذى يعيش فيه الانسان ،
وما يحتويه من عناصر طبيعية ، ولكن يجب التفكير فى البيئة
على انها رصيد الموارد المادية والاجتماعية المتاحة فى وقت
ما ، وفى مكان ما ، لاشباع حاجات الانسان وتطلعاته " .^(٢)

(٣) وعرفت البيئة على انها "النظام الذى يحتوى كل
الكائنات الحية ، والهواء والماء ، والتربة ، التى
هى مجال الحياة " .^(٣)

من التعاريف يظهر أن المقصود بالبيئة هو الوسط الذى
يعيش فيه الانسان ويتفاعل معه ويتأثر به ويؤثر فيه .

اهم المشكلات البيئية :

تتمثل أهم مشكلات البيئة فى الوقت الحاضر فى مشكلتين

رئيسيتين هما :

(١) مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية .

(٢) مشكلة التلوث .

ونظرا لأهميتهما وأثرهما على صحة البيئة ، فيمكن عرض

صورة موجزة عنهما ، مع ابراز وجهة النظر الاسلامية فيهما ،
وقدرته على المساهمة فى حلها .

(١) التربية البيئية ، د. يعقوب الشراح ، ص ٤٦ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٤٦ .

(٣) من أجل البقاء أحياء ، دراسة فى شؤون البيئة
العالمية ، محرر ومجلة الايكولوجست البريطانية ،

ص ١٣٥ .

أولا : مشكلة استنزاف الموارد الطبيعية :

أمعن الإنسان فى استغلال موارد البيئة الطبيعية ، بشكل كبير ، نتيجة التطور الصناعى ، وزيادة الاستهلاك ، وسوء الاستخدام ، مما سيؤدى فى النهاية الى مشاكل كبيرة ، حول توفيرها فى المستقبل ، فاذا ما استمرت معدلات الاستهلاك الحالية ، فالله وحده الذى يعلم الى ماسيئول اليه احتياطي العالم من هذه الموارد ، وتتجه آراء علماء الغرب لحل هذه المشكلة الى حلين أساسيين هما :

(١) وقف النمو الصناعى للمحافظة على الموارد الطبيعية أطول فترة ممكنة .

(٢) الحد من النمو السكانى فى البلدان الفقيرة بشكل يتناسب مع نمو الموارد الغذائية فيها .^(١)

من خلال الحلين السابقين ، يتضح انهما وضعاً على أساس نظرة الدول الغنية الى مستقبل الحياة الانسانية من خلال مصلحة تلك الدول "فوقف النمو الصناعى يعنى بالنسبة لسكان عالم الفقر المثابرة على الجوع والحرمان ، لكى تدوم سعادة^(٢) الاقلية الغنية من البلدان المتقدمة " .

"أما طرح مشكلة تزايد سكان البلدان الفقيرة واعتباره مسؤولاً عن تخلفها وخطر على مستقبل سكان الأرض ، فمن شأنه أن يخفى السبب الأساسى وهو أن البلدان الغنية (المتقدمة) هى المسئولة عن تخلف البلدان الفقيرة ، لأنها تمنعها من

(١) بيثتنا ماهى ، د. معين حمزة ، د. نايف سعادة ، ص ٣٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٦ .

(١)
السيطرة على ثرواتها الطبيعية واستغلالها لخدمة شعوبها" .
ان استنزاف موارد البيئة ، ليس ناتجا عن زيادة النمو
السكاني للعالم فقط ، بل يرجع فى الحقيقة الى مبالغة الدول
المتقدمة فى تبذير وتبديد الموارد الطبيعية "بشكل غير
مستوول بينما يهدد شبح الجوع ثلثى سكان الأرض" وان لم تقم
هذه الدول "باجراءات فعالة لخفض استهلاكها ، فانه لن يكون
هناك أمل للدول النامية أن ترفع من مستوى معيشتها" فالدول
المناعية تستهلك (٨٠%) من مجموع ثروات الأرض ، بينما
لايتجاوز مجموع سكانها (١٦%) من سكان العالم .
مما سبق يظهر أن المشكلة الاساسية فى استنزاف موارد
البيئة الطبيعية ، تتمثل فى تبديد وهدر هذه الموارد ،
وللمحافظة على الموارد الطبيعية ، يجب ترشيد الاستهلاك بين
أمم الأرض ، وليس بايقاف الدول النامية عن العمل على تطوير
نفسها وبقائها تحت رحمة وسيطرة الدول المتقدمة .

ثانيا : مشكلة التلوث :

ترتبط مشكلة التلوث بمشكلة استنزاف الموارد الطبيعية
فكلما زاد استهلاك الانسان للموارد الطبيعية كلما زاد
ناتجها ، الذى يؤدى الى التلوث .

تعريف التلوث :

يعرف التلوث بأنه "تواجد أى مواد تفسد نظام الطبيعة

-
- (١) بيثتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٣٦ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٢ .
(٣) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٤٤ .
(٤) بيثتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

وماتحويه من كائنات حية ، ونباتيه ، وغلاف جوى ، بالإضافة الى افسادها للخواص الطبيعية والكيميائية للأشياء ، بحيث (١)
يؤدى ذلك الى الاخلال بالتوازن البيئى " .

ويرى البعض أن التلوث "هو وجود أى مادة أو طاقة فى (٢)
غير مكانها وزمانها وكميتها المناسبة " .

وعرف التلوث أيضا بأنه "كل تغير كمى أو كيفى فى مكونات الغلاف الحيوى ، أى فى الصفات الكيميائية أو (٣)
الفيزيائية أو البيولوجية لعناصر البيئة " .

أنواع التلوث :

ينقسم التلوث الى قسمين رئيسيين :

(١) التلوث المادى : ويشمل تلوث الهواء ، الماء ، التربة
المالحة للزراعة .

(٢) التلوث الغير مادى : كالضوضاء ، والاشعاعات الذرية ، (٤)
والتلوث الحرارى .

أنواع الملوثات :

تنقسم أنواع الملوثات الى عدة أقسام منها :

(١) طبيعية : وهى التى نتجت دون تدخل الانسان ، كالبكتريا
والفيروسات ، والطحالب ، وحبوب اللقاح ، والغازات ،
والابخرة التى تنتج من البراكين .

(١) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، المهندس محمد عبد
القادر الفقى ، ص ١٠ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ١٠ .

(٣) الانسان والبيئة ، مرجع فى العلوم البيئية للتعليم
العالى والجامعى ، مجموعة من المؤلفين ، ص ٥١٦ .

(٤) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، مرجع سابق ، ص ١٤ .

- (٢) صناعية : وهذه استحدثها الانسان بالتصنيع ، كالفازات والابخرة ، والاتربة المادرة من مداخن المصانع ، والمخلفات الناتجة عن النشاط البشرى .
- (٣) كيميائية : كالمبيدات الحشرية ، ومزيلات الاعشاب ، والمنظفات الصناعية .
- (٤) فيزيائية : كالضوضاء ، والاشعاعات الذرية ، والتلوث الحرارى .
- (٥) بيولوجية : وهى الكائنات الحية التى يؤدى تواجدها بكميات كبيرة الى احداث خسارة فادحة بزراعة الانسان ، او صناعته ، وقد تؤثر على صحة الانسان كبعض أنواع البكتريا ، والفيروسات ، والفطريات ، وانتشار الحشرات كالجراد ، والبق ، والقمل بكميات كبيرة (١) .
- ويؤدى تلوث البيئة بأى نوع من هذه الانواع الى مشاكل اقتصادية ، وصحية كبيرة تؤثر فى الحياة الانسانية بشكل يتناسب مع كمية ونوعية هذا الملوث .

موقف الاسلام من مشاكل البيئة :

يتعامل الاسلام مع البيئة تعاملًا متوازنًا ، لا يؤدى الى اهدار مواردها الطبيعية أو تلويثها ، فالانسان خليفة فى الأرض ، يعمرها ، ويستغل مواردها لمنفعته ويتجنب افسادها أو تدميرها ، ومن منطلقات هذا التعامل ما يأتى :

(١) النهى عن الاسراف والتبذير :

ينهى الاسلام عن الاسراف والتبذير فى كل الأحوال سواء فى حالة الفقر أو الغنى ، لأن فيه اهدارا للموارد .

(١) القرآن الكريم وتلوث البيئة ، مرجع سابق ، ص ١٥-١٦ .

قال تعالى : {يا بنى آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد
(١)
وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين} .

وقال تعالى : {وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير
معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان
متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا أثمر واتوا حقه يوم
(٢)
حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين} .

وقال تعالى فى بيان صفات عباد الرحمن : {والذين اذا
(٣)
أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما} .
وقال تعالى : {ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين
(٤)
وكان الشيطان لربه كفورا} .

يفع الاسلام بهذه الصفات التى يسم بها المسرفين الذين
يبددون الموارد الطبيعية حائلا نفسيا ضد هذا السلوك ،
ويوجه أبناء الأمة الاسلامية الى الابتعاد عنه .

(٢) اخضاع جميع الاعمال والسلوكيات لمقاييس اسلامية :
أخضع الاسلام جميع أعمال الانسان وسلوكياته لمقاييس
يمكن من خلالها الحكم على صلاحية هذا السلوك ، أو رفضه ومن
هذه المقاييس :

(١) لا ضرر ولا ضرار :
الاسلام لا يقر أى عمل يضر بصاحبه ، أو يسبب الضرر للغير
فالحرية الشخصية محدودة فى الاسلام بضوابط تضمن عدم التعدى
أو الاضرار بالنفس أو المصالح العامة ، فإى عمل يسيء الى

(١) الأعراف : ٣١

(٢) الأنعام : ١٤١

(٣) الفرقان : ٦٧

(٤) الاسراء : ٢٧

البيئة أو يضر بالمجتمع وأفراده مرفوض في الاسلام ، فاهدار الموارد الطبيعية ، أو تلويث البيئة يضر بحياة المجتمع وأفراده ، ويؤدى الى أضرار صحية ، واقتصادية كبيرة ، لذا نجد الاسلام ينعت المبددين للثروات بصفات تجعل المؤمن يشمئز من هذا السلوك ، ويبتعد عنه ونهى الاسلام عن الافساد في الأرض بأي شكل من الأشكال ، لتظل الكرة الأرضية مجالا لعمل الانسان واعماره لها .

(ب) التقوى :

"وهى مايعبر عنه بالمصطلح الحديث الشعور بالمسئولية ومعرفة الواجب ... وهى بالمعنى الاسلامى أن يكون المسلم على يقين في انه محاسب بين يدي خالقه عن كل مايمدر عنه من سلوك" (١) .

فهو بذلك يحرص على امتثال أوامر الله واجتناب نواهيه ليضع بينه وبين سخط الله وقاية تبعده عن النار .

قال تعالى : {فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره . ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره } (٢) .

فالاعتدال في الانفاق ، وعدم تلويث البيئة أعمال خيرة يدعو اليها الاسلام ويحث عليها ، فقد امتدح القرآن المسلم المعتدل في انفاقه ، وجعل تلك الصفة من صفات عباد الرحمن قال تعالى : {والذين اذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما} ، ونهى الاسلام عن تلويث البيئة مثل

(١) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، عابد توفيق الهاشمى ، ص ١١٣ .

(٢) الزلزلة : ٨،٧

(٣) الفرقان : ٦٧

قضاء الحاجة فى المياه أو الظل ، لما فى ذلك من أضرار
صحية تؤثر على الانسان .

(ج) الاحسان :

وهو "أن يستشعر الانسان رقابة الله عليه فى كل حين
وكل سلوك حتى لا يغيب الله تعالى عن شعوره فى تفكيره
ونواياه ... وفى حله وترحاله وفى خلوته وجلوته" (١) .

فالسلك الذى يصدر عن المسلم ، حتى ولو كان بعيدا عن
أنظار الناس ، بعيدا عن المراقبة ، يجب أن يكون متمشيا مع
أوامر الله ، بعيدا عن نواهيه . فإى عمل يسئ الى البيئة
مرفوض حتى وإن غفل الرقيب ، لأن هناك رقابة ذاتية صادرة من
داخل المسلم ، تجعله يبتعد عن اهدار الموارد الطبيعية ،
أو تلويث البيئة ، لأن عقيدته تنهاه عن ذلك ، وعن الأضرار
بالمصالح العامة .

إن الدول الصناعية التى تدعو اليوم الى المحافظة على
موارد البيئة والحرص على عدم تلوثها ، هى ذاتها التى تسرف
فى تبديدها بشكل لا انسانى وتعاملها "باهتمام سطحى وبوحشية
كما لو كانت عبدا غبيا وشاذا" وهى التى تحرص على تحقيق
مصالحها الاقتصادية والسياسية ، حتى وإن كان ذلك على حساب
صحة البيئة ، بل حتى وإن كانت على حساب أرواح البشر ، فقد
اتجهت كثير من الدول الصناعية الى اقامة المصانع الملوثة
للبينة فى الدول النامية ، ونقل المصانع الملوثة اليها (٣)

(١) مدخل الى التصور الإسلامى للانسان والحياة ، مرجع سابق

ص ١١٣ .

(٢) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٣٥ .

(٣) ماذا فى العلم والطب من جديد ، د. أسامة أمين الخولى
وآخرون ، ص ١٤٣-١٤٦ .

وعدم الاهتمام بالاشتراطات الفنية فى هذه المصانع للحفاظ على صحة بيئة تلك الدول ، وفى حادثة مصنع بوبال بالهند (١) أكبر دليل على عدم اهتمام الشركات الصناعية بالحفاظ على بيئة الدول النامية المقام بها تلك المصانع وفى هذا افساد للأرض ، قال تعالى : { ... ويسعون فى الأرض فسادا والله لا يحب المفسدين } . (٢)

والاسلام دين يحرص على أن يكون كل سلوك يصدر عن الفرد أو الجماعة خاضع لتلك الرقابة التى أقامها فى نفسه نتيجة الاحساس برقابة الله سبحانه وتعالى .

مظاهر عناية الاسلام بصحة البيئة :

ان المحافظة على سلامة ومحة البيئة ، سيعود حتما على الانسان بالفائدة الصحية والذماء ، نتيجة الارتباط الوثيق بين الانسان وبيئته ، وتأثر كليهما بالآخر ، لذا وجبت العناية بهما على حد سواء . فالعناية بأحدهما دون الآخر عمل قاصر ومحدود . ولقد ظهر فى الفصل الأول من هذه الدراسة عناية الاسلام بصحة الانسان البدنية وبناءه الجسمى ، وهنا يمكن اظهار عناية الاسلام بصحة البيئة من خلال :

- (١) أنشأت شركة يونيان كاربايد الأمريكية مصنعا لانتاج المبيدات الحشرية فى مدينة بوبال الهندية وقد حدث فيه تسرب لمادة ميثيل الايزوسيانيت ، وأدى ذلك الى وفاة مابين (٢٠٠٠-٣٠٠٠) شخص واصابة مئة ألف ، وتلف فى المحاصيل الزراعية ، ونفوق فى المواشى فى مساحات كبيرة حول المصنع ، وقد تبين من التحقيقات أن اجراءات الوقاية من الاخطار البيئية فى المصنع الهنـدى دون مستواها فى مصنع الشركة المقام فى مقاطعة فرجينيا الأمريكية ، واتضح أنه مع قصور اجراءات الوقاية ، فإن ماكان موجودا من اجراءات ، ومعدات وقائية لم تكن تقوم بواجبها بالشكل المطلوب . ماذا فى العلم والطب من جديد ، مرجع سابق ، ص ١٤٤ .
- (٢) المائدة : ٦٤

أولا : المحافظة على البيئة الحيوية :

البيئة الحيوية هي "كل الكائنات التي تضمها المملكتان النباتية والحيوانية ، وكل مايتخلف عن هذه الكائنات من افرازات أو مواد ... فكل هذه الكائنات و افرازاتها ومخلفاتها لها اثارها المتعددة والمتباينة على حياة الانسان وصحته ومرمته " (١) .

ويؤثر الانسان على بيئته الحيوية تأثيرا كبيرا "سواء عن طريق استغلاله لها أو عن طريق اتلافه لها عند قيامه بأوجه النشاط المختلفة " ، فهو يعتمد عليها في الحصول على غذائه اللازم لاستمرار حياته وبقائه .

وتنقسم البيئة الحيوية الى قسمين :

(١) النباتات :

وهي كائن حي منتج ، يعتمد عليها الانسان والحيوان في الحصول على الغذاء ، فهي "الحلقة الاولى والاساسية في دورة الحياة " ، فعن طريق التمثيل الضوئي يقوم النبات "بتحويل المركبات الغير عضوية من ماء وثاني أكسيد الكربون (ذات الطاقة المنخفضة) بواسطة البلاستيدات الخضراء (الكلوروفيل) الى مركبات ذات طاقة مرتفعة كالسكر " ، والتي تتحول بدورها الى مواد بروتينية ودهنية " ، يستفيد منها الانسان خلال تناوله للغذاء .

-
- (١) البيئة وصحة الانسان في الجغرافيا الطبية ، د. عبد العزيز طريح شرف ، ص ٦٢ .
 - (٢) المرجع نفسه ، ص ٦٢ .
 - (٣) بيثنا ماهي ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .
 - (٤) المدخل الى العلوم البيئية ، د. سامح غرايبه ، د. يحيى الفرحان ، ص ٣٤ .
 - (٥) بيثنا ماهي ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .

كما تسهم النباتات فى توازن الاوكسجين وثانى أكسيد الكربون على الكرة الأرضية عن طريق عملية التمثيل الضوئى ، كما تحد من عملية انجراف التربة ، وتشكل أوراقها المتساقطة سمادا عضويا يحافظ على خصوبة التربة بشكل مستمر كما تؤمن درجة حرارة مناسبة لمن يستظل بظلها ، ولبعضها (١) خصائص طبية مفيدة ، تدخل فى صناعة بعض أنواع الادوية ، ويمثل وجودها فى أى منطقة مصدرا من مصادر الدخل القومى مثل نبات الشيح ، والتمر الهندى ، واليانسون ، والخروع ، والكينا ، والسنا الخ . (٢)

(ب) الحيوانات :

الحيوانات مصدر من مصادر الغذاء الانسانى ، فهو يعتمد على بعض أنواعها فى حصوله على ما يحتاجه من لحوم وألبان ، كما تسهم افرازات الحيوانات الطبيعية فى اخصاب التربة عن طريق تزويدها بالسماد الطبيعى الغنى بالمواد العضوية ، ووجود النباتات والحيوانات شرط أساسى لاستمرار البيئة الطبيعية ، حيث تتعايش فيما بينها ضمن توازن محكم ، يحكمه قانون المنفعة المتبادلة ، وأية مخالفة لهذا القانون ، يؤدى الى اختلال التوازن وربما الى انقراض الحياة (٤) البيئية .

-
- (١) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ١٣٦ .
 (٢) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ، ص ٦٤ .
 (٣) بيئتنا ماهى ، مرجع سابق ، ص ٢١ .
 (٤) المرجع نفسه ، ص ١٦ .

أساليب الاسلام فى المحافظة على البيئة الحيوية :

(١) الحث على الزراعة :

حث الاسلام على الزراعة ، ونشر الغطاء النباتى معتمدا
فى ذلك على أسلوبين :

الأسلوب الاول : الترغيب فى ثواب الله سبحانه وتعالى .
يربط الاسلام بين الزراعة وثواب الله سبحانه وتعالى ،
والذى يرجوه ويعمل له كل مسلم . قال صلى الله عليه وسلم :
"مامن مسلم يغرس غرسا ، الا كان مأكل منه له صدقة ،
وما سرق منه له صدقة ، وما أكل السبع منه فهو له صدقة وأكلت
الطير فهو له صدقة ولا يرزؤه أحد الا كان له صدقة " (١)
وقال صلى الله عليه وسلم : "... فلا يغرس غرسا ، فيأكل
منه انسان ، ولادابة ، ولا طير الا كان صدقة الى يوم
القيامة " (٢)

وقال صلى الله عليه وسلم حاشا على زراعة الأرض وعدم
تركها بوارا : "من كان له أرض فليزرعها ، أو ليزرعها
أخاه .." (٣)

الأسلوب الثانى : ارضاء حب التملك :

يقرر الاسلام قاعدة شرعية ترضى فى النفس حب التملك ،
فيهب الأرض التى لامالك لها لمن يحييها ويعمرها .
قال صلى الله عليه وسلم : "من أعمار أرضا ليست لأحد
فهو أحق " (٤)

(١) مسلم ، ٢٧/٥ .
(٢) البخارى ، ٢٨/٥ .
(٣) مسلم ، ١٩/٥ .
(٤) البخارى ، ٧٠/٣ .

وعن عمر بن الخطاب رضى الله عنه أنه قال : "من أحيا
(١)
أرضا ميتة فهي له " .

فالاسلام بهذا يرضى فى الانسان ميله وحبه للتملك ، وفى
نفس الوقت يحث على العمل ونشر الغطاء النباتى على الكرة
الأرضية .

(٢) التحريم :

يقترح علماء البيئة ، للمحافظة على البيئة الحيوية
تحريم بعض المناطق ، وخاصة المناطق البرية ، والأراضى
الرطبة ، واعتبارها مناطق محرمة لايجوز التعدى على بيئتها
(٢)
الحوية ، ولقد سبق الاسلام الى اتخاذ هذه الخطوة ، منذ زمن
لم يخطر فى بال أحد أهميتها لمحبة البيئة أو الانسان ، واتبع
الاسلام فى عملية التحريم أسلوبين :

الأسلوب الأول : التحريم الدائم :

حرم الاسلام بعض المناطق تحريما دائما فحرم مكة
المكرمة تحريما أبديا الى يوم القيامة . قال تعالى :
{انما أمرت أن أعبد رب هذه البلدة الذى حرمها وله كل
(٣)
شئ وأمرت أن أكون من المسلمين} .

وقال تعالى : {أو لم يروا أنا جعلنا حرما آمنا
(٤)
ويتخطف الناس من حولهم ...} .

وقال صلى الله عليه وسلم فى خطبة حجة الوداع :

(١) البخارى ، ٧٠/٣ .
(٢) من أجل البقاء أحياء ، مرجع سابق ، ص ٧٩-٨٠ .
(٣) النمل : ٩١
(٤) العنكبوت : ٦٧

"... ان هذا البلد حرمه الله يوم خلق السموات والأرض ... فهو حرام بحرمه الله الى يوم القيامة ، لا يعفد شوكة ، ولا ينفر صيده ... ، ولا يختلى خلاه ... " . ومكة منطقة فقيرة من ناحية الغطاء النباتي فهي منطقة قليلة المطر ، قليلة الماء ، قليلة النبات ، قال تعالى على لسان ابراهيم عليه السلام : {ربنا انى أسكنت من ذريتى بواد غير ذى زرع عند بيتك المحرم ... } .^(٢)

وحرم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة المنورة حرمة دائمة كحرمة مكة . قال صلى الله عليه وسلم : "ان ابراهيم حرم مكة ، وانى حرمت المدينة ، ما بين لابتيها لا يقطع عضاها ، ولا يصاد صيدها " .^(٣)

وجاء فى كتب السيرة ان النبي صلى الله عليه وسلم كتب الى أهل الطائف بتحريم وادى وج "بسم الله الرحمن الرحيم من محمد رسول الله الى المؤمنين ، ان عفاة وادى وج لا تعفد ومن وجد يفعل ذلك يجلد وتنزع ثيابه ، فان تعدى ذلك ، فانه يؤخذ ويبلغ به النبي محمد ، وان هذا أمر النبي محمد صلى الله عليه وسلم " ، ومهما يكن من صحة هذا الكتاب أو عدمها^(٤) فان الاسلام حرم مناطق حرمة دائمة ، يمكن على أساسها تحريم مناطق أخرى لصالح المسلمين وبيئتهم .

الأسلوب الثانى : التحريم المؤقت :

حرم الاسلام على المحرم بالحج أو العمرة صيد الحيوانات

(١) مسلم ، ١٠٩/٤ .

(٢) ابراهيم : ٣٧

(٣) مسلم ، ١١٣/٥ .

(٤) تهذيب سيرة ابن هشام ، عبد السلام هارون ، ص ٢٩٩ .

أو قتلها ، فى أى منطقة كانت ، وفرض عقوبات محددة على من يخالف ذلك ، وهذا التحريم له بعد جيد فى المحافظة على البيئة الحيوية ، وفى وقت الحج تتجه جموع غفيرة من المسلمين الى مكة المكرمة ، سالكة طرقا مختلفة ، وتحرم أغلبها من مواقيت الحج التى حددها الاسلام ، فلو ترك الاسلام لهذه الجموع حرية صيد الحيوانات ، خصوصا وان مواقيت الحج تقع على أودية لاتبعد عن مكة كثيرا لشكل ذلك خطرا كبيرا على البيئة الحيوية ، حيث يمكن أن تتعرض هذه الحيوانات للانقراض نتيجة الصيد الجائر لها .

قال تعالى : {يا أيها الذين آمنوا لا تقتلوا الصيد وأنتم حرم ومن قتله منكم متعمدا فجزاء مثل ما قتل من النعم يحكم به ذوا عدل منكم هديا بالغ الكعبة أو كفارة طعام مساكين أو عدل ذلك صياما ليذوق وبال أمره عفا الله عما سلف ومن عاد فينتقم الله منه والله عزيز ذو انتقام . أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسيارة وحرم عليكم صيد البر ما دمتم حرما واتقوا الله الذى اليه تحشرون } .^(١)

ثانيا : الوقاية من الحيوانات الضارة :

يشارك الانسان فى بيئته الكثير من المخلوقات الأخرى ، وترتبط حياة الانسان بعلاقة وثيقة مع الحيوانات ، فمنها ما يشكل مصدر غذاء له ، أو وسيلة نقل ، ومنها ما يعيش عالة عليه وعلى مخلفاته ، وتسبب بعض الحيوانات أضرارا بالغة بالانسان ومحتة ، فتسبب له الأمراض والأوبئة مما يسبب له خسائر

مادية وبدنية بالغلة ، وللوقاية من أضرار وأخطار هذه
المخلوقات نهج الاسلام الى الاخذ بأسلوبين هما :
الاسلوب الاول :

نهى الاسلام عن اقتناء أو مخالطة بعض الحيوانات ، ذات
الاضرار الصحية عليه ، فلقد نهى عن اقتناء الكلب ومخالطته
قال صلى الله عليه وسلم : "من أمسك كلبا فانه ينقص كل يوم
عمله قيراط ، الا كلب حرث أو ماشية " .^(١)

وفى هذا الحديث يربط الرسول صلى الله عليه وسلم بين
اقتناء الكلب وبين أجر أعمال المسلم وذلك لتنفير المسلمين
من اقتنائه ومخالطته ، أما اذا حدث وشارك الكلب الانسان فى
استعمال بعض أدواته ، فعلى الانسان الاهتمام بنظافة وطهارة
تلك الأدوات نظافة تامة والمبالغة فى ذلك ، نظرا لما يحمله
الكلب من الأمراض والجراثيم مثل (داء الكلب) والتي يمكن أن
تضر بصحة الانسان ضررا بالغاً . قال صلى الله عليه وسلم :
"طهور اناء أحدكم اذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات
أحداهن بالتراب"^(٢) ، وبما أن الحكم يدور مع علته وجودا
وعدمها فان أى حيوان يكون ممذرا للاضرار بالانسان وصحته ،
فان حكمه حكم الكلب لذا وجب على الانسان العناية بنظافة
أدواته التى يستخدمها ، وعدم التهاون فى مشاركة الحيوان
الضار له فى استخدامها ، حتى يتقى كثيرا من الأضرار التى
يمكن أن تسببها له .

الاسلوب الثانى : التخلص من الحيوانات والحشرات الضارة .
تتسبب بعض الحيوانات والحشرات فى نشر الأوبئة ،

(١) البخارى ، ١٦٢/١ .

(٢) مسلم ، ١٦٢/١ .

والحاق الضرر بالانسان ، لذا يجب مكافحتها والتخلص منها ،
ليستريح الانسان من ضررها ، ويحافظ على صحته من أضرارها ،
ولقد خص الاسلام بعضها بالذكر قال صلى الله عليه وسلم :
"خمسة من الدواب كلهن فاسق تقتلن فى الحرم ، الغراب ،
والحداة ، والعقرب ، والفارة ، والكلب العقور" .^(١)

وقال صلى الله عليه وسلم : "اقتلوا الحيات ، وذو
الطفتين ، والابتر ..."^(٢)

"وأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلا مخزما بقتل
حية بمنى" .^(٣)

"وأمر صلى الله عليه وسلم بقتل الوزغ وسماها
فويسقة" .^(٤)

وقال صلى الله عليه وسلم : "من قتل وزغة فى أول ضربة
فله كذا وكذا حسنة ، ومن قتلها فى الضربة الثانية فله كذا
وكذا حسنة دون الاولى ، وان قتلها فى الضربة الثالثة فله
كذا وكذا حسنة لدون الثانية" .^(٥)

ان تخصيص الاسلام لبعض الحيوانات الفارة بالذكر دون
غيرها ، ليس معناه أن يقتصر الحكم عليها فقط ، بل يدخل فى
الحكم كل حيوان أو حشرة تسبب ضررا للانسان ، لأن الحكم يدور
مع علته وجودا وعدما ، فاذا وجدت العلة التى من أجلها أمر
الاسلام بقتل الانواع المذكورة ، فى أى حيوان أو حشرة أخرى ،
فله قتله والتخلص منه ، وبسن قتل الفواسق المذكورة فى

(١) البخارى ، ٣٥٥/٦ .

(٢) مسلم ، ٣٨/٧ .

(٣) المرجع نفسه ، ٤٠/٧ .

(٤) المرجع نفسه ، ٤٢/٧ .

(٥) المرجع نفسه ، ٤٢/٧ .

الحل والحرم ، وقتل كل مؤذ طبعاً ، غير آدمى ، كاسد ،
ومافى معناه من طيور وحشرات مؤذية ، ويحرم قتل ملامضة
(١)
فيه .

ثالثاً : المحافظة على مصادر المياه من التلوث :

الماء عنصر أساسى من عناصر الحياة قال تعالى :
(٢)
{وجعلنا من الماء كل شئ حى} ، ويمثل الماء جزءاً كبيراً من
بيئة الانسان الطبيعية ، وله الدور الهام فى الحياة
البيئية ، ولكن يمكن أن يكون الماء واسطة خطيرة لنقل
الأمراض ونشر الأوبئة ، نتيجة تلوثه بالفيروسات والطفيليات
المسببة للأمراض ، وأهم أسباب تلوث المياه بالميكروبات
المعوية :

- (١) براز المرضى ، ومياه الصرف الصحى .
- (٢) البراز على شواطئ الأنهار ، ومصادر المياه الأخرى .
- (٣) استخدام مصادر المياه فى الاغتسال ، وغسل الملابس
(٣)
الملوثة فيها .

"ولقد تجمعت فى الوقت الحاضر عدد من الظواهر ،
والحقائق العلمية ، التى تشهد على أهمية العوامل المائية
وأثرها فى انتشار فيروسات شلل الأطفال والفيروسات المعوية
(٤)
الأخرى" .

-
- (١) غاية المتنهى فى الجمع بين الاقناع والمنتهى ، مرعى
ابن يوسف الحنبلى ، ٣٧٩/١ .
 - (٢) الأنبياء : ٣٠ .
 - (٣) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، د. حامد حسن
طنطاوى وآخرون ، ص ٧١-٧٢ .
 - (٤) المرجع نفسه ، ص ٧٢ .

بعض أنواع الأمراض التى تنقلها المياه الملوثة :

(١) شلل الأطفال

(٢) التهاب الكبد الوبائى

(٣) الفيروسات والطفيليات المعوية

ومما يساعد على انتشار هذه الأمراض عن طريق الماء ،
هو قدرة هذه الفيروسات على الاحتفاظ بنشاطها داخل المياه
(١)
لفترة طويلة .

أما الطفيليات المعوية فيعمل الماء فى نقلها دورا
رئيسيا حيث يتلوث الماء بهذه الطفيليات عن طريق الفضلات
الآدمية ، ويعمل على احتضانها كحلقة مهمة فى دورة حياتها
ومن ثم نقلها لمن يستخدمه ومنها على سبيل المثال
البلهارسيا ، والاسكارس ، والديدان الشريطية ، والسوطية ،
(٢)
والدبوسية .

ولقد نهى الاسلام الانسان عن قضاء حاجته فى مصادر
المياه أو بقربها ، وفى ذلك وقاية من تلوثها بالأمراض
ووقاية للأفراد من العدوى التى يمكن أن يسببها هذا السلوك.
قال صلى الله عليه وسلم : "لا يبولن أحدكم فى الماء
(٣)
الراكد ثم يغتسل فيه " .

وقال صلى الله عليه وسلم : "لا يغتسل أحدكم فى الماء
(٤)
الدائم " .

-
- (١) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، مرجع سابق ،
ص ٧٢-٨٠ .
(٢) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابق ،
ص ٨٦-٩٨ .
(٣) مسلم ، ١/١٦٢ .
(٤) المرجع نفسه ، ١/١٦٢ .

وقال صلى الله عليه وسلم : " اتقوا الملاعن الثلاث ،
(١)
البراز فى الموارد ، وقارعة الطريق ، والظل " .

رابعاً : المحافظة على صحة بيئة المنزل والطرق :

حرص الاسلام على صحة البيئة التى يمارس الانسان فيها
نشاطاته اليومية ، وذلك لتأثيرها المباشر على صحته .

(أ) البيئة المنزلية :

ان توفر الشروط الصحية فى بناء المنزل الاسرى ،
والمحافظة على نظافته أمر بالغ الأهمية ، لتهيئة بيئة صحية
سليمة ، تضمن حياة صحية جيدة للأفراد المقيمين فيه ، وأهم
الشروط التى يجب أن تتوفر فى المسكن الصحى هى :

(١) أن يكون المنزل بعيداً عن أماكن الازدحام ، والأماكن
الوبئية ، كالمستنقعات ومجارى المياه .

(٢) أن يبنى المنزل على أرض صلبة وجافة ، منعاً لتسرب
المياه والرطوبة اليه .

(٣) أن يبنى المنزل بحيث يسمح لأكبر كمية من الشمس
والهواء بالدخول .

(٤) أن يترك حول المنزل مساحة كافية لتأمين الإنارة
والتهوية .

(٥) أن تتناسب مساحة المنزل مع عدد الأفراد المقيمين فيه .

(٦) أن يتميز أثاث المنزل بالبساطة ويساعد على سهولة
التنظيف .

(٧) أن يطلى المنزل بدهان سهل التنظيف خاصة جدران

المطابخ والحمامات ليسهل غسلها وتطهيرها .

(١)

(٨) أن يشيد المنزل بمواد عازلة للحرارة .

ولو رجعنا الى الوصف الذى نقله ابن القيم عن منازل رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه ، لوجدنا أنها تفى بالشروط المحيية التى يجب أن تتوفر فى المسكن الصحى ، فقد كانت من أحسن المساكن "تقى الحر والبرد ، وتستتر عن العيون وتمنع ولوج الدواب ، ولا يخاف سقوطها لفرط ثقلها ، ولا تعشش فيها الهوام لسعتها ، ولا تعتور عليها الاهوية والرياح المؤذية لارتفاعها ، وليست تحت الأرض فتؤذى ساكنها ، ولا فى غاية الارتفاع عليها بل وسط ... ولا تضيق عن ساكنها فينحصر (٢) ولا تفعل بغير منفعة ولا فائدة " .

أما نظافة المنزل ، فهى ولا شك مهمة لسلامة البيئة المنزلية ، والاسلام يطالب بالطهارة والنظافة فى كل الأحوال وبما أن المنزل مأوى الانسان ، ومكان راحته ، وتنفله بالطاعات لذا وجبت العناية بنظافته وطهارته . قال صلى الله عليه وسلم : "طيبوا ساحاتكم ، فإن أنثن الساحات (٣) ساحات اليهود" ، وقال صلى الله عليه وسلم : "نظفوا (٤) أفئيتكم فان اليهود لا تطهر أفئيتها" .

(ب) نظافة الطرقات :

تنتشر الكثير من الأمراض نتيجة تلوث التربة بالفيروسات

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٨٢-٨٣ .

(٢) زاد المعاد ، مرجع سابق ، ٢٩٩/٣-٣٠٠ .

(٣) صحيح الجامع الصغير وزيادته ، مرجع سابق ، ١٦/٤ .

(٤) المرجع نفسه ، ١٥/٤ .

والطفيليات ، ومن أهم أسباب تلوث التربة اختلاطها بفضلات
الانسان الحامل للمرض وأثبتت نتائج التجارب التأثير البالغ
لدرجة رطوبة التربة ، على احتفاظ الفيروسات المعوية
بنشاطها ، وطول فترة حياتها . كما أن لرطوبة التربة دورها^(١)
فى اكمال دورة حياة بعض الطفيليات المعوية مثل
(الانكلستوما) و (الاسكارس) والتي تعتبر التربة الرطبة التى
تظلها النباتات ، والمباني أصلح أنواع التربة لاحتواء^(٢)
بيضها و اتمام دورة حياتها ، ولقد نهى الاسلام عن قضاء
الحاجة فى الطرقات والظل ، وفى هذا فائدة وقائية عظيمة
تحفظ على البيئة صحتها وطهارتها ، قال صلى الله عليه وسلم
" اتقوا اللعانين ، قالوا : وما اللعانان يا رسول الله ، قال
الذى يتخلى فى طريق الناس أو فى ظلهم " .^(٣)

وتراكم الأوساخ ، والفضلات ، والنفايات فى الطرقات ،
يؤدى الى انتشار الذباب والقوارض ، والصرامير ، وغيرها من
الحشرات التى تنقل للانسان الكثير من الامراض والعلل ، وقد
حث الاسلام على العناية بنظافة الطرقات ، وربط بين ذلك وبين
الاجر والثواب قال صلى الله عليه وسلم : "... وتميط الاذى
عن الطريق صدقة " .^(٤)

(ج) نظافة دور العبادة :

للمساجد فى الاسلام مكانة عظيمة ، فهى مكان أداء

(١) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، مرجع سابق ، ص ١٥٢ .
(٢) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ، ص ٢١٨-٢١٣ .
(٣) مسلم ، ١/١٥٦ .
(٤) البخارى ، ١٣٢/٦ .

العبادة ، وظلت لفترة طويلة مركز الاشعاع العلمى والتربوى للمجتمع المسلم ، فكانت تقوم بوظيفة المؤسسات العلمية والتربوية ، فيجتمع فيها طلاب العلم لينهلوا من المعرفة فى جنباتها ، ولقد حرص الاسلام على سلامتها ونظافتها ، قال صلى الله عليه وسلم : "البزاق فى المسجد خطيئة" (١) .

"وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رجلا أسود أو امرأة سوداء ، كان يقيم المسجد فمات ، فسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم عنه ، فقالوا : مات ، قال : أفلا كنتم أذنتمونى به ، دلونى على قبره أو قال قبرها ، فأتى قبره فملى عليه" (٢) .

خامسا : المحافظة على الاطعمة من التلوث :

تتعرض الاطعمة للتلوث بالميكروبات والبكتريا وسمومها والفيروسات والطفيليات المعوية ، أثناء اعدادها أو تخزينها ، أو عرضها للبيع .

(أ) أسباب تلوث الاطعمة :

- (١) الانسان حامل المرض ، أثناء قيامه باعداد الطعام ، أو تقديمه ، أو بيعه .
- (٢) اهمال العناية بحفظ الطعام وتخزينه ، مما يعرضه للتسمم ، نتيجة انتشار البكتريا وسمومها .
- (٣) الحيوانات ، والقوارض ، والحشرات .

(١) البخارى ، ٧٥/١ .
(٢) مسند أحمد ، ١٥٠/٣ .

- (٤) اهمال العناية بالنظافة أثناء اعداد الطعام أو تناوله .^(١)
- (ب) بعض أنواع الأمراض التي يسببها تلوث الأطعمة :
- (١) التسمم الغذائي : ويحدث نتيجة انتشار البكتيريا وسمومها في الطعام .
- (٢) الطفيليات المعوية ، مثل الاسكارس ، والانكلستوما ، وتحدث نتيجة تلوث الطعام ببيض هذه الطفيليات .
- (٣) الأمراض المعوية ، مثل الكوليرا ، والتيفود .
- (٤) هناك أمراض كثيرة يسببها تلوث الأطعمة لايتسع المقام لذكرها .^(٢)
- (ج) الطرق الصحيحة للمحافظة على الطعام من التلوث :
- (١) الاهتمام بنظافة الأيدي عند اعداد الطعام .
- (٢) الاهتمام بسلامة الشخص الذي يعد الطعام من الأمراض الجلدية ، والمعوية من خلال الكشف عليهم وعدم السماح لهم بالعمل دون شهادة صحية .
- (٣) عدم ملامسة الأطعمة بعد تجهيزها بالأيدي .
- (٤) الابتعاد عن العادات السيئة أثناء اعداد الطعام ، أو تناوله ، مثل ادخال الأصابع في الأنف ، أو مسح الشعر ، أو العينين .
- (٥) عدم ترك الأطعمة مكشوفة ومعرضة للحشرات .
- (٦) العناية بنظافة أماكن اعداد الطعام .
- (٧) نظافة الأدوات والأواني المخصصة لاعداد الطعام وتناوله .

(١) البيئة وصحة الانسان في الجغرافيا الطبية ، مرجع سابق ص ١٢٨، ١٢٩ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٠٣، ١٢٣، ٢٨١، ٢٦٥ .

(٨) اعداد الأماكن المناسبة لحفظ الأطعمة وتخزينها ،
والعناية بنظافتها .

(٩) المحافظة على صلاحية الأطعمة التي يراد تخزينها وعدم استعمالها في وقتها بالطرق الصحيحة مثل التبريد أو التسخين .
(١)

ولقد عني الاسلام بنظافة الطعام والمحافظة عليه من التلوث ، فأمر بتغطية الطعام عند نقله من مكان الى آخر ، "عن أبي حميد الساعدي رضى الله عنه قال : أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدر لبن من النقيع ليس مخمرا فقال : ألا خمرته ولو ان تعرض عليه عودا " ، وأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالعناية بحفظ الطعام فقال صلى الله عليه وسلم "اذا كان جنح الليل أو أمسيتم ... وأوكوا قربكم ، واذكروا اسم الله ، وخمروا أنيتكم واذكروا اسم الله ولو ان تعرضوا عليها شيئا ... " ، وقال صلى الله عليه وسلم : "غطوا الاناء وأوكوا السقاء " . كما عني الاسلام أيضا بمراقبة الأطعمة المعروضة للبيع فقد "مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على صبره طعام فادخل يده فيها ، فنالت أصابعه بللا فقال : ما هذا يا صاحب الطعام ؟ فقال : أصابته السماء يا رسول الله قال : أفلا جعلته فوق الطعام كي يراه الناس ؟ من غش فليس مني" ، فكانت عبارة (من غش فليس مني) عبارة شاملة لأصحاب الأسواق ، والبيع والشراء ، وخاصة أصحاب الأطعمة المعروضة

(١) غذاؤك بين الصحة والمرض : مرجع سابق ، ص ١٦٣-١٦٤ .

(٢) مسلم ، ١٠٥/٦ .

(٣) المرجع نفسه ، ١٠٦/٦ .

(٤) المرجع نفسه ، ١٠٧/٦ .

(٥) المرجع نفسه ، ٦٩/١ .

للبيع ، فمن غش المسلمين فى نوعية الطعام ، أو صلاحيته ،
أو تحفيره أو عدم العناية بنظافة أماكن اعداده أو معديه ،
فقد تنكب طريق الرسول صلى الله عليه وسلم وابتعد عن الحق
وكان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يراقب أحوال الأسواق
والأطعمة المعروضة للبيع فيها ، وينهى عن غشها أو العبث
بها ويعاقب على ذلك ، وقصة صاحبة اللبن مشهورة عنه رضى
الله عنه ، وله مواقف كثيرة لا يتسع المقام لذكرها .
مما سبق فى هذا المبحث يتضح مدى حرص الاسلام على
البيئة وصحتها ، لتظل طاهرة نقية ، مهياة للإنسان ليقوم
بدوره فيها .

التطبيقات التربوية .

ان صحة البيئة عامل أساسى فى نمو حياة الانسان ، وتطوره ، ووقايته من الامراض التى تقف عائقا أمام ذلك النمو والتطور ، والبيئة الصحية هى تلك البيئة التى لاتنفذ اليها الامراض ولاتستوطن فيها ^(١) . ولايمكن للبيئة أن تزدهر مالم تتعاون كل الجهود للحفاظة عليها وحمايتها من المخاطر التى غالبا مايكون الانسان هو السبب الاول فيها ، نتيجة تصرفه الذى يكون أحيانا نابعا من جهله بالعلاقات القائمة بين عناصر البيئة المختلفة ، لذا يجب الاهتمام بالتربية البيئية كركيزة أساسية فى العملية التربوية ، لادخال المفاهيم والمهارات والاتجاهات البيئية المناسبة ، ولترسيخ السلوك البيئى الصحيح بين الافراد ^(٢) . ولقد بدأ الاهتمام بالتربية البيئية فى الستينات من هذا القرن ، وذلك بعد ماسعر الانسان بظهور مشاكل بيئية ذات خطر حقيقى على حياته وبقائه ، فعقدت اللقاءات الدولية لتفادى هذه الاخطار وايجاد حلول لها ، فكان من أهم قرارات تلك اللقاءات ادخال التربية البيئية فى مجال التربية والتعليم وتوعية الجماهير بالاطار البيئية ، والارشاد الى أفضل السبل لتجنب تلك المشاكل ووضع الحلول لها ، وكان من أبرز هذه اللقاءات :

(١) لقاء استوكهولم (١٩٧٢م) .

(١) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١٧ .
(٢) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٢٤ .

- (٢) ندوة بلغراد (١٣ - ٢٢ أكتوبر ١٩٧٥م) .
(٣) مؤتمر تبليسي (١٤ - ١٦ أكتوبر ١٩٧٧م) .
وأجمعت جميع هذه اللقاءات على أهمية التربية البيئية
ووضع البرامج التربوية التي تجمع بين النواحي العلمية
(١)
والنواحي الاجتماعية .

تعريف التربية البيئية :

مر تعريف التربية البيئية بعدة مراحل تدرجت مع تدرج
المراحل التاريخية التي مرت بها التربية البيئية منذ عام
(١٩٧٠م) الى عام (١٩٧٨م) ومن أهم هذه التعاريف :
(١) التعريف المقترح من جامعة الينوى الشمالية (الولايات
المتحدة الأمريكية ١٩٧٠م) :
"التربية البيئية نمط من التربية يهدف الى معرفة
القيم ، وتوضيح المفاهيم ، وتنمية المهارات اللازمة لفهم
وتقدير العلاقات التي تربط بين الانسان وثقافته وبيئته
البيوفيزيائية ، كما انها تعنى التمرس على اتخاذ القرارات
(٢)
ووضع قانون للسلوك بشأن المسائل المتعلقة بنوعية البيئة " .
(٢) تعريف مؤتمر روليكون الانجليزي (١٩٧١م) :
التربية البيئية عبارة عن "تنمية القيم وتوضيح
المفاهيم التي تهدف الى تنمية المهارات اللازمة لفهم
وتقدير العلاقات التي تربط بين الانسان وثقافته وبيئته
(٣)
الطبيعية الحيوية " .

-
- (١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، د. ابراهيم
عممت مطاوع ، ص ٣٩-٣٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١٣-١٤ .
(٣) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .

(٣) التعريف بالتربية البيئية كما أقرته ندوة بلغراد
: (١٩٧٥م)

"التربية البيئية هي ذلك النمط من التربية الذى يهدف
الى تكوين جيل واع ومهتم بالبيئة وبالمشكلات المرتبطة بها
ولديه من المعارف والقدرات العقلية والشعور بالالتزام
مايتيح له أن يمارس فرديا وجماعيا حل المشكلات القائمة وأن
يحول بينها وبين العودة الى الظهور"^(١).

(٤) تعريف التربية البيئية فى مؤتمر تبليسى الدولى
: (١٩٧٧م)

التربية البيئية "هى نتاج عملية اعادة توجيه وربط
لمختلف الفروع العلمية والخبرات التربوية المختلفة ، بما
يسر الادراك الحسى المتكامل لمشكلات البيئة ، ويتيح بذل
جهود أشد واقدر على الوفاء بتطوير البيئة وباحتياجات
المجتمع"^(٢).

(٥) التعريف بالتربية البيئية كما أقره المشتركون فى
اجتماع هيئة برنامج الأمم المتحدة للبيئة بباريس
: (١٩٧٨م)

"التربية البيئية هى العملية التعليمية التى تهدف
الى تنمية وعى المواطن بالبيئة والمشكلات المتعلقة بها ،
وتزويدهم بالمعرفة والمهارات والاتجاهات ، وتحمل المسؤولية
الفردية والجماعية تجاه حل المشكلات المعاصرة والعمل على
منع ظهور مشكلات بيئية جديدة "^(٣).

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ،
ص ١٤ .

(٢) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .

(٣) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ،
ص ١٥ .

وبمتابعة التعاريف السابقة للتربية البيئية من خلال التطور التاريخي لها نلاحظ اهتمام هذه التعاريف بتزويد الفرد بالمعلومات والخبرات ، والاتجاهات والمهارات التي تمكنه من فهم علاقته بالبيئة ، واسهامه فى حل مشكلاتها ، وتحمل المسؤولية تجاه الحفاظ عليها ، وحمايتها .

واذا اراد واضعو برامج التربية الاسلامية ، وضع برنامج تربوى بيئى يهتم بمشاكل البيئة ، ويموغ جيل اسلامى متفهم لعلاقته ببيئته ، ودوره فى حماية وحل المشكلات البيئية التى قد تعترض تحقيق نموه وتطوره ، فعليهم الاستفادة من التعاليم والتشريعات الواردة فى القرآن الكريم والسنة النبوية ، فى وضع صياغة ذلك البرنامج ، ليكتسب الزاما وقداسة دينية تضمن الالتزام الدائم بالسلوك البيئى السليم . ويضمن البرنامج عن طريق تلك التعاليم اعطاء المسلم تصورا صحيحا عن علاقته بالكون الذى يعيش فيه (البيئة) ، وتزويده بالمعلومات والاتجاهات ، والمهارات التى تحقق تلك العلاقة بصورة عملية تضمن للبيئة صحتها ونقاؤها ، وخلوها من المشاكل البيئية التى باتت تقلق العالم ككل ، وتتمثل هذه العلاقة فى :

أولا : علاقة الانسان بالكون علاقة تسخير :

قال تعالى : {وسخر لكم مافى السموات ومافى الارض
(١)
جميعا منه ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون} .
وبالرجوع الى المعنى اللغوى لكلمة التسخير فان

(١)
معناها يدل على التذليل ، والعمل بلا أجره . قاله سبحانه
وتعالى ذل وسخر الكون للانسان بحيث يستطيع الاستفادة مما
فيه ليحيا حياة طيبة تحقق مطالبه الحياتية المختلفة دون
شمن يقدمه له سبحانه وتعالى ، ولكن هذا التذليل والتسخير
لايتأتى الا بمعرفة القوانين الكونية التى وضعها الله فيه ،
فمتى ما عرف الانسان تلك القوانين استطاع تطويع وتذليل
الكون ، الذى وجد لخدمته وتحقيق مطالبه ، ومتى ما خرج
الانسان بهذه العلاقة عن مفهوم التسخير ، وقلبها الى علاقة
مراع وسيطرة على الكون وانتزاع ثرواته دون هدف ولاغاية ،
الا هدف الاستهلاك والاستمتاع الدنيوى فان العلاقة بين الانسان
والكون ستختل وتنشأ مشاكل بيئية كثيرة تؤدى الى تدهور صحة
البيئة وسلامتها ، والى عدم تحقيق الهدف من تسخير الله
الكون للانسان ، وهو اعمار الارض . قال تعالى : { ... هو
انشاكم من الارض واستعمركم فيها ... } (٢) أى جعلكم عمارها "بما
خلق فيكم من قدرة على اعمارها وجعله الارض على كيفية تصلح
لانتفاع الانسان بها" (٣) ولايتم الاعمار الا اذا كان مفهوم
التسخير هو توجيه المادة بعد كشف قوانينها للخير
(٤)
والاعمار .

ثانيا : علاقة مبنية على أساس حسن الاستخدام :

ان تسخير الكون ، وتطويعه للانسان نعمة من الله ،

-
- (١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٢٩٠ .
(٢) هود : ٦١
(٣) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، مرجع سابق
ص ٩٣ .
(٤) المرجع نفسه ، ص ٩٣ .

ليستطيع الانسان تحقيق مصالحه ومطالبه الحياتية التى
ماكانت لتتحقق لولا تدليل وتسخير الكون له ، والاسلام لايقر
اى عمل يؤدى الى الاضرار بالبيئة وافسادها ، واهدار
مواردها الطبيعية عن طريق التلويث أو الاسراف . قال تعالى
(١)
{... وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين} .

وقال تعالى : {وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير
معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان
متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره اذا أثمر واتوا حقه يوم
(٢)
حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين} .

وقال تعالى : {ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين
(٣)
وكان الشيطان لربه كفورا} .

(٤)
وقال تعالى : {ولاتفسدوا فى الأرض بعد اصلاحها ...} .
وقال تعالى : {واذا تولى سعى فى الأرض ليفسد فيها
(٥)
ويهلك الحرث والنسل والله لا يحب الفساد} .

فالاسراف والافساد عمل يضر بالبيئة ، والانسان المستفيد
منها لذا نهى الاسلام عن اهدار الموارد الطبيعية أو الافساد
فى الأرض واهلاك مواردها الطبيعية والبشرية . وأمر بالاعتدال
فى استغلال تلك الموارد وحسن الاستخدام .

ان فى توضيح الاسلام لحدود العلاقة بين الانسان وبين
بيئته ، مايمكن أن يكون أساسا من الأسس المهمة لبرامج
التربية البيئية حيث ان "الوصول بصحة المجتمع والبيئة الى

(١) الاعراف : ٣١

(٢) الأنعام : ١٤١

(٣) الاسراء : ٢٧

(٤) الاعراف : ٥٥

(٥) البقرة : ٢٠٥

مستوى عال ، يعتمد على طبيعة التفاعلات بين المصادر الطبيعية واتجاه الافراد وتصرفاتهم فى بيئة معينة " ، وفى (١) تعاليم الاسلام التى تحدد العلاقة بين الانسان وبيئته مايفمن بناء اتجاهات وسلوكيات ، تحقق للبيئة سلامتها وصحتها وتجنبها المشاكل البيئية التى تدمر البيئة ، وتضعفها .

أهداف التربية البيئية :

أولا : أهداف التربية البيئية كما أقرتها ندوة بلغراد (١٩٧٥م) :

- (١) معاونة الافراد والجماعات على اكتساب الوعى والحس المرهف بالبيئة بجميع جوانبها ، وبالمشكلات المرتبطة بها .
- (٢) اتاحة الفرصة التعليمية للأفراد والجماعات لاكتساب خبرة متنوعة والتزود بفهم أساسى للبيئة ومشكلاتها المتعلقة بها .
- (٣) معاونة الافراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها .
- (٤) اتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمشاركة فى حل المشكلات البيئية .
- (٥) اكساب الافراد والجماعات مجموعة من الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحوافز المشاركة الايجابية فى (٢) حمايتها وتحسينها .

(١) الاسلام والتربية الصحية ، مرجع سابق ، ص ١٥٠ .
(٢) التربية البيئية دراسة نظرية وتطبيقية ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .

ثانيا : أهداف التربية البيئية كما عرضها وليم .ب. ستاب ،
أستاذ التربية البيئية ورئيس برنامج التربية البيئية
بمدرسة الموارد الطبيعية ، التابعة لجامعة متشجان -
الولايات المتحدة الأمريكية :

- (١) اعداد مواطن ايجابى لديه معرفة بالبيئة (الطبعية ،
والاجتماعية ، والسيكولوجية الجمالية) .
- (٢) اعداد مواطن لديه اهتمامات بالبيئة ودراية بمشكلاتها .
- (٣) اعداد مواطن مزود باتجاهات ايجابية نحو حماية البيئة
من التلوث والاهدار واستنزاف موارد البيئة .
- (٤) اعداد مواطن ملتزم ويتحمل المسؤولية ولديه القدرة
على اتخاذ القرار .

(١)
(٥) اعداد مواطن مزود بمهارات العمل الفردى والجماعى .
ما سبق يتضح أن أهم أهداف التربية البيئية تتركز فى
تزويد الفرد بالمعلومات البيئية ، لاكسابه الوعى البيئى
الذى يمكنه من سلوك أفضل للاستفادة من البيئة دون اضرار
بها ، اوخلق مشاكل بيئية نتيجة السلوك البيئى الغير سليم
وتنمية المهارات والاتجاهات والقيم البيئية الصحيحة
واكساب الفرد الدافع للمشاركة الفعالة فى الحفاظ على
البيئة وحل مشاكلها .

والاسلام بتعاليمه وتشريعاته الواردة فى الكتاب والسنة
اهتم بالبيئة فحدد علاقة الفرد بالكون ، وسعى الى ايجاد
بيئة صحية مثالية خالية من الامراض ، واتخاذ كافة سبل

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ،
ص ٢٧ .

الوقاية ، ولو تتبعنا هذه التعاليم والتشريعات لوجدنا أنها تحقق البيئة الصحية التى يطمح اليها علماء البيئة اليوم ، وذلك عن طريق تكوين اتجاهات سليمة نحو علاقة الانسان بالبيئة ، وواجبه فى المحافظة عليها نظيفة نقية ، وعدم اهدار مواردها أو افسادها ، فعن طريق التعاليم الاسلامية يمكن :

- (١) للمسلم أن يعرف حدود علاقته بالبيئة وواجبه نحوها .
- (٢) تنمية اتجاهات ايجابية نحو حماية البيئة من التلوث والاهدار .

لأن تلك التعاليم جزء من عقيدته ودينه الذى يحدد اتجاهاته الفكرية والسلوكية .

- (٣) ايجاد المسلم الملتمزم بالتعاليم التى تحفظ على البيئة صحتها ونقاؤها من منطلق أن تلك التعاليم جزء من دينه يجب الالتزام بها .

وتضيف التربية البيئية الاسلامية الى أهداف التربية البيئية السابقة أهدافا تتميز بها تحقق الحفاظ على البيئة وصحتها وهى :

- (١) جعل التقيد بالسلوك الاسلامى الذى يحفظ على البيئة صحتها ، نابعاً من عقيدة المسلم ومرتبطة بها لضمان استمرار الاداء وسبغ روح الالتزام العقدى عليه .
- (٢) الربط بين السلوك السليم تجاه البيئة وبين النشاطات الحياتية اليومية .

- (٣) توجيه الانسان الى حسن استخدام الموارد البيئية ، وتوظيفها فى تحقيق أهداف الاسلام العليا ، والتعامل

معها على أساس أنها نعمة من الله سبحانه وتعالى يجب
الحفاظ عليها ورعايتها .

أساليب التربية البيئية الإسلامية :

للموصول الى تربية بيئية فاعلة تنمى اتجاهات وسلوكيات
بيئية سليمة ، تحدد العلاقة القائمة بين الفرد وبين بيئته
وتحقق التحلى بقيم ومفاهيم وسلوكيات بيئية صحية ، أكدت
المؤتمرات والبرامج والبحوث البيئية على مراعاة عدة أمور
من أهمها :

- (١) التركيز على دراسة المشاكل البيئية (الطاقة ، التلوث
اهدار الموارد ...) فى المقررات الدراسية ، وذلك عن
طريق ابراز علاقة الانسان ببيئته .
- (٢) اعداد برامج فى التربية البيئية يقوم باعدادها
والاشراف عليها أخصائيون فى التربية والعلوم ، مع
التركيز على الاستفادة من مميزات المنهج التكاملى
وتجريب هذه البرامج قبل تعميمها .
- (٣) اعداد كوادر من المعلمين المتخصصين فى التربية
البيئية .
- (٤) الاستفادة من وسائل الاعلام لتوعية الجماهير بأهم
المشاكل البيئية وطرق حلها .
(١)

ومن خلال أساليب التربية الصحية الإسلامية ، يمكن
للتربية البيئية الوصول الى تحقيق أهدافها ، التى هى جزء

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١٠٧-١١٩ ، التربية
البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ،
ص ١٠٨-١٤٦ .

مهم من أهداف التربية الصحية ، لما لها من ارتباط وثيق بصحة الانسان ، لذا يمكن توظيف تلك الاساليب فى برامج التربية الصحية والتي من أهمها :

(١) الأسلوب العقائدى :

يحقق هذا الأسلوب للتربية البيئية تأثيرا عقائديا فى نفوس الافراد ، واقتناعهم باتباع التعاليم والتشريعات البيئية والزامهم بطاعتها طاعة مطلقة باعتبارها جزء من تعاليم هذه العقيدة ، ولانجاح هذا الأسلوب يجب مراعاة أهم شروط نجاحه والتي سبق الحديث عنها فى اساليب التربية الجسمية فى الاسلام ، فعن طريقه يمكن ترسيخ مفهوم العلاقة التى يجب أن تقوم بين الانسان المسلم وبين بيئته ، واعطاء الافراد تصورا اسلاميا نابعا من العقيدة عن هذه العلاقة والتي تحكم أغلب سلوكيات الافراد تجاه البيئة ، فكما سبق ايضاحه من أن الاسلام يحدد هذه العلاقة على أساس أنها علاقة تسخير ، لاعلاقة صراع وسيطرة الناية منها الاستهلاك والاستمتاع الدنيوى ، من خلال هذا التصور العقائدى يمكن بناء اتجاهات بيئية توجه سلوك المسلم نحو توظيف هذا التسخير للبناء والاعمار ، كما يضمن هذا الأسلوب جعل العناية بنظافة ونقاء البيئة والحرص على عدم تلويثها سلوكا دينيا واجتماعيا صادرا من معتقد الافراد ، فيكتسب بذلك الزاما وديمومة ، فاذا استطاعت التربية البيئية الاسلامية عرض التعاليم والتشريعات البيئية مصحوبة بالتعاليم والتشريعات الاسلامية من خلال المدرسة ، والمسجد ، ووسائل الاعلام وأظهرت الفوائد الصحية للالتزام بتلك التشريعات والتعاليم ، لاستطاعت أن تنمى اتجاهات وسلوكيات بيئية سليمة وملزمة .

(٢) الأسلوب التشريعى :

فى التشريعات الاسلامية أحكاما ذات أثر جيد على صحة البيئة ، وان لم يصرح الشارع بأنها تشريعات بيئية لما تحويه من أوجه الدلالة الشرعية الأخرى ، فالاسلام ينهى عن الاسراف والتبذير الذى يؤدى الى اهدار الموارد الطبيعية ولا يقر أى سلوك يؤدى الى الأضرار بالبيئة ، ويدعو الى تنمية البيئة الحيوية والحفاظ عليها ، فحث على الزراعة ، وعلى استصلاح الأراضى ، لتأمين المورد الغذائى النباتى ، ونشر الغطاء النباتى ، وحرمة قطع الأشجار ، وقتل الحيوان فى بعض المناطق ، وحدد العلاقة بين الإنسان وبين ما يشاركه فى الأرض من مخلوقات ، فأمر بالتخلص من كل حيوان أو حشرة تسبب أضرارا صحية أو مادية للإنسان ، ونهى عن تلويث البيئة ، فنهى عن قضاء الحاجة فى مصادر المياه أو الطرقات ، حفاظا على البيئة من التلوث بالأمراض التى تنتقل عادة عن هذا الطريق ، وغيرها من الأحكام التى سبق عرضها .

وفى ربط التشريعات الاسلامية بالتربية البيئية ، ما يحقق تمكين للتعاليم البيئية فى نفوس الأفراد ، فهى تشريعات مادرة عن عقيدتهم وليست أوامر صادرة عن علماء البيئة ، ويمكن عن طريق هذا الأسلوب تحقيق ما يأتى :

(١) الاستفادة من التشريعات الإسلامية كدوافع للسلوك البيئى

السليم .

(٢) إبراز الفوائد البيئية لتطبيق التشريعات الإسلامية ،

والمردود المحي الذى يعود على الإنسان وعلى المجتمع

من تطبيقها .

(٣) اكساب السلوكيات البيئية السليمة قداسة والزاما دينيا .

(٤) اظهار محاسن الاسلام الدينية والدنيوية .
فالاسلوب الشترىعى يكسب الفرد اتجاهات بيئية سليمة ،
تؤثر فى سلوك الفرد البيئى ، والارتفاع بمستوى الصحة
البيئية ، بصفة تلك التعاليم والتشريعات صادرة من دين
المسلم ، مما يكسبها التزاما وقداسة ، تساعد على الاخلاص
واتقان الاداء ، حتى وان عدم الرقيب .
(٣) الاسلوب العملى :

الاسلام دين عملى جاد ، لا يكتفى برسم المثليات واصدار
التشريعات ، فهو منهج يتعامل مع الحياة ويتفاعل معها ،
وفى سلوك الرسول صلى الله عليه وسلم واصحابه ، وتعاملهم
مع البيئة التى عاشوا فيها ، نموذجا يحتذى فى تعامل
الانسانية مع البيئة ، فقد حرصوا على تنفيذ التعاليم
والتشريعات الاسلامية ، وعدم الخروج عليها ، واخضاع
سلوكياتهم ، ودوافعهم لها ، وقد كان صلى الله عليه وسلم
قدوة لاصحابه فى تنفيذ والالتزام بتلك التعاليم والتشريعات
وكان صلى الله عليه وسلم لا يدع فرصة من الفرص الا وحث
اصحابه ووعظهم وأرشدهم الى التمسك بتعاليم الاسلام
وتشريعاته ، وعلى المعلمين الذين يقومون بتنفيذ المنهج
التربوى الاسلامى الاهتمام بالتطبيق العملى لكافة التعاليم
والتشريعات الاسلامية وذلك باعتبارهم قدوة لتلاميذهم ، وان
لا يغفلوا أى حدث بيئى يمر دون اعطاء التلاميذ فكرة عن موقف
الاسلام من الحدث وكيفية علاجه اسلاميا . فالتطبيق العملى فى
الاسلام ركيزة أساسية ، وتطبيق التعاليم والتشريعات ضرورة ،
يجب عدم التهاون بها .

تطبيقات عملية .

فى المدرسة :

"تؤكد الأنشطة الدولية - من مؤتمرات ولقاءات بيئية - على أهداف التربية البيئية ، وإيجاد الوعى البيئى عن طريق ادخال البرامج التعليمية فى مراحل التعليم العام ، فى اطار تكامل المعرفة ، بحيث تضمنها المواد المختلفة ولا تظهر التربية البيئية مستقلة عن المناهج الدراسية ، أو يكون لها كيانها الخاص فى المنهج المدرسى" (١) . فادخال البرامج البيئية فى المدارس أمر أساسى لتعديل سلوك المتعلمين نحو التعامل الأمثل مع البيئة من خلال تنمية معارفهم ومهاراتهم واتجاهاتهم . ويجب أن تسهم كافة امكانات المدرسة مجتمعة فى التربية البيئية لتحقيق أهدافها .

أولا : المبانى المدرسية :

ان توفر الشروط الصحية فى المبانى المدرسية ، يسهم فى التربية اسهاما كبيرا حيث أن المبنى المدرسى هو البيئة التى يعيش فيها الطالب مدة زمنية كبيرة من يومه ومن سنين حياته ، ويمكن عن طريقها تحقيق ما يأتى :

(١) اشارة الوعى البيئى لدى التلاميذ ، لأن الانسان يفكر طبقا لما يرى وما يسمع ، وما يتفاعل به مع البيئة التى حوله .

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .

(٢) تكوين الاتجاهات والعادات البيئية السليمة ، وذلك لأنها تجربة واقعية متكررة ، تؤثر فى معلومات واتجاهات وعادات وسلوكيات التلاميذ عن طريق تقديم التسهيلات الطبيعية للتطبيقات العملية ، للمفاهيم البيئية .

(٣) تقديم الفرص التعليمية مما يساعد فى الوصول الى تحقيق التربية البيئية لأهدافها .

(٤) تهيئة بيئة سليمة عن طريق اختيار الموقع ، وطريقة البناء المناسبة وإيجاد المرافق الصحية اللازمة .

ثانيا : المنهج المدرسى :

دعت الجهود البيئية الدولية الى ضرورة وضع مناهج تربوية تتعلق بالبيئة والمحافظة عليها ، وادخال المفاهيم والاتجاهات ، والمهارات البيئية المناسبة فيها ، وفق طبيعة ومستوى نضج الطلاب ، مع العناية بأن يكون المنهج مبنيا على تكامل العلوم ، بحيث لايجزئ المعرفة الانسانية بقواطع او حواجز ، ولاتقتصر الدراسة البيئية على مجرد المفاهيم العلمية المترابطة والمستمدة من قنوات المعرفة المختلفة فى اطار متكامل فقط ، وانما تتحقق أهداف المناهج البيئية بالشكل المتكامل عندما تعكس مهارات واتجاهات بيئية صحيحة لدى المتعلم ، فتدريس التربية البيئية كمادة منمغلة لايجوز تحقيق الأهداف المرجوة منها ، لأن التربية البيئية اتجاه وطريقة أكثر منها محتوى معرفى ، وهذا يعنى أن التربية البيئية مفهوم مركب يدخل تحته

المبادئ والمفاهيم ، والاتجاهات ، والمهارات ، وتستمد مقوماتها من كل فروع المعرفة العلمية المختلفة وليس فرعا واحدا ، ^(١) "لذا من الاهمية بمكان أن نقول أن التربية البيئية علم مركب واسع الجوانب شامل وليس جزء من كل ، وهو متشرب في جوانب المعرفة الانسانية بكل أبعادها" ^(٢) .

وفى ضوء مفهوم المنهج الحديث ، يمكن للتربية البيئية تنمية معارف واتجاهات التلاميذ نحو البيئة ، فالمنهج لم يعد قاصرا على تزويد الافراد بالمعلومات من خلال المقررات الدراسية فقط ، بل أصبح يشمل جميع الخبرات التى يكتسبها التلميذ داخل المدرسة وخارجها تحت اشرافها وتوجيهها ، والتأثير فى عقل الناشئ وجدانه وسلوكه ونشاطه لتبلغ التربية أهدافها .

ولأظهار دور المنهج فى التربية البيئية ، يمكن عرض ذلك من خلال عناصر المنهج وهى :

(١) المقررات الدراسية :

ان تدريس التربية البيئية كمادة منفصلة ، لا يحقق الاهداف المرجوة منها ، وذلك لأن التربية البيئية اتجاه وطريقة أكثر منها محتوى معرفى ، ^(٣) لذلك ركزت الدراسات التربوية البيئية على تكامل العلوم فى التربية البيئية ، لأن تكامل العلوم يتميز عن العلوم المنفصلة بعدة مميزات منها :

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ١١٧ .
(٣) المرجع نفسه ، ص ١١٧ .

- (أ) ترتبط بحياة المتعلمين ، وبمشاكل حياتهم اليومية .
(ب) تزيد من الوعى بالعلاقة العضوية بين العلم والمجتمع وبالوظيفة الاجتماعية للعلم .
(ج) تؤكد على الممارسات العملية لما يتعلمه المتعلم .
(د) تبرز التكامل والوحدة بين أجزاء المعرفة والمهارات والاتجاهات ، وفق مستوى المتعلمين .^(١)

وعلى التربية البيئية الاسلامية ايجاد الترابط بين المقررات الدراسية للوصول الى تربية بيئية سليمة تحقق الاهداف المرجوة منها ، فمثلا يمكن للتربية البيئية الاسلامية الربط بين مقررات العلوم العامة والمقررات الدينية لتحقيق ماياتى :

- (أ) الربط بين التعاليم والتشريعات الاسلامية التى تحفظ على البيئة صحتها ونقاؤها وبقائها وبين المعرفة العلمية .
(ب) الربط بين مشاكل البيئة وبين الحلول الاسلامية لها ، واطهار مدى تفوق هذه الحلول على غيرها من الحلول ، والزام المسلم بها بصفتها حلول صادرة من صميم دينه وعقيدته .
(ج) اظهار علاقة الفرد ببيئته ، وتنظيم تلك العلاقة من منطلق وجهة نظر الاسلام لها .
(د) الحفاظ على صحة وسلامة البيئة باعتبار أن السلوكيات البيئية التى تدعو لها التعاليم والتشريعات الاسلامية هى الطريق الأمثل للحفاظ على البيئة .

(١) التربية البيئية ، مرجع سابق ، ص ١١٧ .

(هـ) غرس اتجاهات وعادات بيئية سليمة ، ليس من منطلق علمى فقط ، بل من منطلق عقائدى وعلمى معا .

(٢) طرق التدريس :

يعتبر عدم وجود نظام مقنن لتصنيف طرق التدريس فى التربية البيئية أحد أهم الصعوبات التى تواجه الباحثين فى مجال التربية البيئية ، وقد قدمت عدة محاور لطرق تدريس التربية البيئية فى محاولات لاجتياز هذه الصعوبة منها :

الطريقة الاولى : السلبية والايجابية :

(أ) السلبية :

وهى تقديم محاضرات القائية على الطلاب من قبل المدرس عن البيئة ومصادرها وكيفية الحفاظ عليها ، ومن عيوب هذه الطريقة ، انها لاتثير انتباه التلاميذ .

(ب) الايجابية :

وتتمثل فى قيام الطلبة تحت اشراف المعلم وتوجيهه باعداد دراسات ميدانية عن بيئة الطالب ، مثل تلوث الحى ، التعرف على المصادر الطبيعية الموجودة فى بيئتهم .

الطريقة الثانية : الوصفية التحليلية :

(أ) الوصفية :

دراسة الطلبة المفاهيم الخاصة بالتلوث البيئى .

(ب) التحليلية :

متابعة شرح الموضوع بطريقة الحوار ، والقاء أسئلة متتالية من نوع لماذا ، مثل لماذا نقوم بجمع النفايات فى صناديق خاصة ؟ لماذا نهتم بزراعة المساحات الخضراء ؟

الطريقة الثالثة : الاعلامية ، التجريبية :

(أ) الاعلامية :

وتتمثل فى مشاهدة الطلاب صور عن البيئة ، وطرق المحافظة عليها مثل صور عن آثار وأضرار التلوث على الحياة البيئية أو استماعهم الى شريط مسجل عن التلوث وأضراره ، أو قراءة كتاب عنه أو كتابة وصف تفصيلى عن مفهوم التلوث وأثره على صحة الانسان .

(ب) التجريبية :

وتتم عن طريق تقسيم الطلبة الى مجموعات ، لتسجيل ملاحظاتهم عن موضوع معين من مواضيع البيئة ، مثل مظاهر التلوث بالمخلفات .

الطريقة الرابعة : الجانب الواحد للاتصال

أو الجانبان للاتصال :

(أ) الجانب الواحد للاتصال :

وتتم عن طريق قيام المدرس بشرح موضوع التلوث مثلاً ، ثم عرض صور مختلفة عن التلوث بالبيئة المحلية بالفانوس السحري .

(ب) الجانبان للاتصال :

ويتم عن طريق عرض صور مختلفة عن التلوث بالفانوس السحري ، مع توفير الوقفات المناسبة لالقاء الاسئلة (١) والمناقشة والحوار .

(١) التربية البيئية دراسة نظرية تطبيقية ، مرجع سابق ، ص ١٣٩-١٤١ .

والتربية البيئية الاسلامية عليها استغلال جميع المحاور
التي تعتمد عليها طرق تدريس التربية البيئية الحديثة مع
عدم اغفال الطرق التربوية التي اتبعها الاسلام فى العملية
التربوية مثل :

(١) طريقة الوعظ والارشاد :

وهى طريقة يتم من خلالها الاستفادة من جميع طرق ووسائل
الاسلوب العملى والتي من أهمها :

(أ) الموعظة بالقصة :

ويتم من خلال هذه الطريقة ، مياغة قصص مشوقة تظهر
التمور الاسلامى لعلاقة المسلم ببيئته ، وواجبه نحوها .

(ب) الموعظة بالحوار :

ويتم من خلال هذه الطريقة ، استخدام التعاليم
والتشريعات ، كمدخل للدروس ، ومن ثم مناقشة هذه التعاليم
وفوائدها للبيئة ، وأضرار عدم التمسك بها على بيئة الفرد
وسلامتها .

(ج) الموعظة بالرسم ووسائل الايضاح :

ويتم من خلال هذه الطريقة عرض صور ورسومات ، وأفلام ،
وشرائح ، تظهر أضرار السلوكيات البيئية الغير سليمة ،
ومدى تأثيرها على بيئة الانسان وصحته مثل القاء المخلفات
فى الأماكن الغير مخصصة لذلك ، تلويث البيئة بالمفرزات
الانسانية والصناعية وأثره على صحة البيئة ، ويمكن استغلال
أفلام الرسوم المتحركة فى تصوير مدى تألم البيئة من تلك
التمرفات .

(٢) طريقة استغلال الأحداث :

وهذه الطريقة تعتمد على الاستفادة من الأحداث التي تحدث في بيئة التلميذ داخل المدرسة خلال اليوم الدراسي ، أو خارج المدرسة لارشاد التلاميذ الى أفضل سبل السلوك البيئي السليم نحو تلك الأحداث البيئية وبناء اتجاهات سليمة نحو تلك الأحداث ، وتستغل هذه الطريقة الاثر النفسى الذى يتركه الحدث ، فتعمل على ترسيخ مفاهيم ، واتجاهات ، وسلوكيات سليمة نحو البيئة ، فمثلا يمكن استغلال بعض الأحداث التى تحدث فى المدرسة خلال اليوم الدراسي ، كالعناية بسلامة البيئة المدرسية من التلوث بالمخلفات الناتجة عن نشاط التلاميذ ، وتوجيه التلاميذ الى العناية بنظافة ونقاء البيئة المدرسية ومثل انقطاع الماء المصلى الوارد الى المدرسة عن طريق أنابيب التوصيل ، وكيفية تأمين الماء ، وأثر تلوث الماء فى صحة التلاميذ .

أما مايحدث خارج المدرسة من أحداث بيئية فيمكن للمدرسة استغلاله لظهور أضراره البيئية والصحية ، وموقف الاسلام من ذلك ، مثل حادث شرنوبل الذى هز العالم وأحدث بلبلة كبيرة بين الافراد ، فلو استغل هذا الحدث فى حينه ، وتم توضيح أضراره للتلاميذ ، لكان له أثره الكبير فى النفوس التى كانت منفعلة به ، مما يسهل تكوين اتجاهات بيئية سليمة نحو التلوث .

ثالثا : الأنشطة المدرسية ودورها فى التربية البيئية :

على التربية البيئية الاستفادة من الأنشطة المدرسية فى تحقيق أهدافها ، لأن التربية البيئية فى حقيقتها ليست مقتصرة على مجرد المعلومات التى يمكن أن يكتسبها التلميذ عن طريق المقررات الدراسية ، ولكنها نشاط وتفاعل مع البيئة التى يعيش فيها ، فعن طريق الأنشطة المدرسية يمكن غرس اتجاهات وتنمية مهارات بيئية سليمة "حيث يقترن مفهوم النشاط بمفهوم الخبرة المربية من حيث انها التفاعل المتبادل بين الكائن وبيئته" (١) .

ومن أهم الأنشطة المدرسية التى يمكن الاستفادة منها فى هذا المجال الأنشطة الآتية :

(١) النشاط العلمى والثقافى :

ويتمثل هذا النشاط فى جمعيات العلوم العامة والزراعة والمحافظة ، والاذاعة المدرسية ، والمكتبة .
(أ) جمعية العلوم العامة :

يمكن عن طريق هذه الجمعية ، اشباع رغبات التلاميذ فى معرفة الكون ومايجرى فيه من عمليات ، فمثلا يمكن توضيح دورة الأوكسجين فى الكون ، ومدى مايعود على البيئة من فائدة فى حفظ مستوى الأوكسجين فى الهواء مع اظهار القدرة الالهية فى تنظيم هذه العملية ، وكذلك يمكن عن طريق هذه الجمعية اظهار أضرار التلوث على صحة البيئة ، والتعريف

(١) المنهج المدرسى أسسه وتطبيقاته التربوية ، مرجع سابق ص ٣٦٥ .

بأثر الانسان فى عملية التلويث عن طريق المخلفات والافرازات التى تنتج عنه ، والطريقة المثلى للتخلص من هذه المخلفات والافرازات ، بحيث تضمن عدم الاضرار بصحة البيئة ، فالقاء المخلفات فى الأماكن العامة يسبب انتشار الأمراض والحشرات ، وكذلك فان سوء التخلص من المفرزات الانسانية له دوره الكبير فى تلويث التربة والمياه بالفيروسات والطفيليات المعوية ، مما يسبب مشاكل صحية كبيرة للانسان فعلى هذه الجمعية الاهتمام بالأنشطة التى تمكن الطلاب من معرفة أضرار اهمال العناية بالبيئة ، وذلك عن طريق توجيه الطلاب لجمع معلومات عن أضرار المخلفات الانسانية على البيئة ، وطرح المقترحات التى يمكن عن طريقها تلافي تلك الأضرار ، وكذلك يمكن عرض الأفلام والرسوم والشرائح التى توضح السلوكيات البيئية السليمة ، ونقد السلوكيات البيئية التى تؤدى الى الأضرار بالبيئة ، ويمكن عن طريق هذه الجمعية القيام باجراء تجارب علمية تظهر أضرار التلوث ، واهدار الموارد الطبيعية على البيئة .

(ب) جمعية الزراعة :

ان نشاط الجمعية الزراعية يمكن التربية البيئية من اظهار فوائد الغطاء النباتى للبيئة ، واكساب التلاميذ اتجاهات سليمة نحو الزراعة والمحافظة على الشجرة ، ونشر الوعى بأضرار المنتجات الزراعية التى قد تتعرض للتلوث ، نتيجة السلوك البيئى الغير سليم ، ودورها فى نشر الأمراض المعدية ، كالبلهارسيا ، والدوسنتاريا ، والانكلستوما ، والتوجيه للأضرار البيئية التى تنتج عن توسع الانسان فى استخدام المخصبات الصناعية .

(ج) جمعية الصحافة والاذاعة المدرسية :

عن طريق التوعية المستمرة بالسلوكيات التي تحقق للبيئة صحتها وسلامتها ، يمكن غرس سلوكيات واتجاهات بيئية جيدة فى نفوس التلاميذ ، فعن طريق المقالات الصحفية التي تنشر فى الصحف المدرسية يمكن توعية التلاميذ بأهم المشاكل البيئية ، وأفضل سبل حلها ، وتوجيه التلاميذ الى العلاقة التي يريد الاسلام أن تكون بين الفرد وبيئته ، وكذلك عن طريق ما تبثه الاذاعة المدرسية من مقالات ، وموضوعات ، ومواقف تمثيلية وأناشيد وأهازيج ، يمكن بناء اتجاهات سليمة نحو صحة البيئة والعناية بها ومع الحرص على ربط تلك المقالات والموضوعات بالتعاليم الاسلامية التي تمثل أفضل الخيارات للحفاظ على البيئة ، ونشر تلك التعاليم والتشريعات بين التلاميذ وإظهار فوائدها البيئية والصحية وأثرها على حياة الانسان .

(د) المكتبة المدرسية :

ان توفير المراجع البيئية التي تتناسب مع مستوى نضج التلاميذ فى المكتبة المدرسية ، يساعد على قيام نشاط جيد يوجه سلوك التلاميذ ، ويبنى اتجاهات سليمة نحو البيئة ، فعن طريق إتاحة الفرصة للتلاميذ للمطالعة الحرة فى المكتبة وتوجيه اهتمامهم الى البحث فى مشاكل البيئة ، وطرق المحافظة عليها عن طريق طلب البحوث ذات العلاقة بالبيئة ومشاكلها ، مثل التلوث ، واستنزاف موارد البيئة ، وإرشاد التلاميذ الى الاستعانة بالمكتب المتوفرة فى المكتبة المدرسية .

(٢) الأنشطة الاجتماعية :

وتتمثل فى الجمعيات التى تقدم خدمات عامة للمدرسة

مثل :

(أ) الجمعية التعاونية :

ان أهم مكان يجب العناية به هو البيئة التى يتناول ويحفظ فيها الانسان طعامه ، وتحوى المدرسة ضمن بيئتها الطبيعية مكانا مخصصا لذلك ويمكن للتربية البيئية استغلال هذا النشاط عن طريق اشعار التلاميذ بمسؤولية المحافظة على نظافة وحفظ الطعام ، واسناد تلك المهام الى التلاميذ انفسهم ، لتعويدهم ذلك ، وتأكيد وترسيخ الاتجاهات والمفاهيم السليمة للعناية بالطعام وحفظه ، مع ربط ذلك كله بتعاليم وتشريعات الاسلام ليكون سلوك التلاميذ البيئى صادرا عن عقيدة راسخة ، مما يفمن له الاستمرار والالزام .

(ب) جمعية النظام :

يسند هذا النشاط مهمة المراقبة وحفظ النظام للتلاميذ ويمكن الاستفادة من هذا النشاط فى تنمية اتجاهات وسلوكيات بيئية جيدة بين التلاميذ عن طريق :

(١) مراقبة حركة التلاميذ داخل المدرسة ، وتنبيههم الى اضرار عدم العناية بنظافة بيئتهم ، والقاء المخلفات فى غير الأماكن المخصصة لذلك .

(٢) مراقبة التلاميذ وتنبيههم الى عدم قطع أشجار الحديقة المدرسية ، وتوجيه اهتمامهم الى أهمية البيئة الحيوية للحياة البيئية ، وحثهم الى المساهمة وفى رعاية الحديقة ، لما فى ذلك من فوائد صحية وبيئية .

(ج) جمعية البر والمساعدات الخيرية :

يمكن عن طريق هذا النشاط ايجاد نوع من التعاون والتراجم فى البيئة الاجتماعية الطلابية ، وغرس قيم بيئية جيدة عن طريق توجيه التلاميذ الى عدم الاسراف ، حتى وان كانوا قادرين على ذلك ماديا ، لأن هناك أخوه وزملاء لهم يحتاجون الى جزء من هذه الموارد لسد حاجاتهم .

(٣) الأنشطة الفنية والرياضية :

يمكن أن تسهم الأنشطة الفنية والرياضية فى التربية البيئية ، فعن طريق رسم اللوحات الفنية التى تظهر أنواع السلوك البيئى المرغوب فى صور جمالية مرغوبة ، وتنفير التلاميذ من السلوكيات البيئية السيئة عن طريق رسم اللوحات التى تظهر ذلك السلوك فى شكل قبيح مخجل وكذلك يمكن رسم الرسوم الهزلية التى تظهر عنامر البيئة فى شكل المثلث أو المسرور من السلوك البيئى الغير مرغوب أو المرغوب .

أما الأنشطة الرياضية : فانه يمكن أن تسهم فى التربية البيئية عن طريق اظهار أن الطاقة الجسمية التى يبذلها الجسم فى هذه الأنشطة هى نتاج الاغذية التى تنتجها البيئة ، والتى يجب رعايتها لتظل تنتج لنا مصدر هذه الطاقة .

تطبيقات تربوية للتربية البيئية خارج المدرسة :

لابد للتربية البيئية اضافة الى توظيف البرامج التربوية فى تحقيق أهدافها الى وسائط خارجية تدعمها ، وتؤدى الى تأكيد الاتجاهات والسلوكيات البيئية فى نفوس الافراد ، ومن أهم هذه الوسائط وأوثقها علاقة بالانسان ، والانسان المسلم بالذات :

- (١) الأسرة .
- (٢) المسجد .
- (٣) وسائل الاعلام .

أولا : الأسرة :

الأسرة هى البيئة الأولى التى يعيش فيها الانسان ، وتؤثر فى اتجاهاته ، وسلوكياته تأثيرا كبيرا ، لذا فان للأسرة أثرها فى اكساب الفرد مفاهيم وقيم بيئية سليمة ، ولقد عنى الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته الأسرية بنظافة مأوى الأسرة ، وطهارته ، كما عنى بالأسرة بصفاتها البيئية الاجتماعية الأهم فى حياة ، وتشئة الافراد ، ومن أهم مظاهر هذا الاهتمام :

- (١) العناية بنظافة المنزل ، والمقيمين فيه .
- (٢) تنظيم العلاقات الأسرية ، بحيث تضمن نشوء علاقة مبنية على المودة والرحمة ، مما يهيئ بيئة اجتماعية مستقرة لافراد الأسرة .

ثانيا : المسجد :

- للمسجد وظيفة كبيرة فى التربية الاسلامية ، ويمكن للمسجد أن يلعب دورا كبيرا فى التربية البيئية ، فعن طريق المواعظ ، والدروس الدينية ، يمكن غرس اتجاهات وسلوكيات بيئية ذات أثر كبير فى حفظ البيئة ونظافتها وبقائها ، ومن أهم مايمكن للمسجد تحقيقه للتربية البيئية :
- (١) اشارة الوعى بصحة البيئة وأهميتها .
 - (٢) توضيح نظرة الاسلام للعلاقة بين الانسان وبيئته ، وبناء اتجاه اسلامى نحو تلك العلاقة وأهدافها .
 - (٣) المساعدة فى محاربة التلوث الذى يحدث نتيجة سوء فهم الانسان لتلك العلاقة ، و اظهار موقف الاسلام من العناية بنظافة ونقاء المسلم وبيئته .
 - (٤) المساهمة فى تكوين اتجاه اسلامى ،نحو الاسراف والتبذير عن طريق اظهار رفض الاسلام لهذا السلوك ، الذى يؤثر على الموارد الطبيعية فى البيئة .
 - (٥) الحث على الزراعة ، والانتاج الزراعى ، بصفتها أحد الاعمال التى دعا الاسلام اليه ، وحث عليها .
 - (٦) الحث على العناية بنظافة الطرقات ، وعدم تلويثها بالمخلفات والافرازات الادمية ، وربط ذلك بالأجر والثواب .
 - (٧) تأكيد مفهوم الاسلام عن الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر ، وتوظيفه فى تحقيق المحافظة على صحة البيئة حيث أن كل مسلم مسؤول عن ممارسة هذه الوظيفة ، فى

حدود قدراته ، فالأمر بالمحافظة على البيئة من التلوث
ومن اهدار مواردها .

ثالثا : وسائل الاعلام :

يؤدي الاعلام وظيفة هامة فى العملية التربوية ، كما
سبقنا الإشارة الى ذلك عند الحديث عن دور وسائل الاعلام فى
التربية الجسمية ، ويمكن عن طريق توظيف وسائل الاعلام فى
التربية البيئية ، لما تتمتع به من انتشار جماهيرى
وقدرتها على التأثير ، وامكاناتها التكنولوجية ، ومن اهم
مايمكن أن تقدمه وسائل الاعلام للتربية البيئية مايلى :

- (١) الاسهام فى الحملة العقائدية للحفاظ على صحة البيئة .
- (٢) تعريف الجماهير بالمشكلات البيئية القائمة ، وطرق
حلها ، وتلافى حدوثها .
- (٣) بناء اتجاه اسلامى نحو علاقة الفرد بالبيئة ، ومايجب
عليه نحوها .
- (٤) اعداد البرامج الاذاعية ، والتلفزيونية ، التى تنمى
النوعى والحس المرهف نحو البيئة واكساب الافراد
المعارف ، والمهارات والاتجاهات البيئية السليمة ،
وربط ذلك بتعاليم وتشريعات الاسلام ، لتكتسب الالتزام
والقداسة الدينية .

المبحث الثانى : الصحة الجنسية

تقوض الاباحية والفوضى الجنسية بناء الأمم من أساسه ،
 فتهدم الأسرة التى هى النواة الأولى للبناء الاجتماعى
 والمصدر الذى تستمد منه الأمة رجالها وحماتها ، وتمزق
 العلاقات الاجتماعية ، وتبرز أسوأ الانحرافات السلوكية بين
 الافراد ، وتنهك قوى أبناء المجتمع ، بما تسببه من علل
 وأسقام فتاة أضحت هاجس أطباء وعقلاء العالم ، وذلك
 لانتشارها الكبير ، ونتائجها الصحية المريعة ، يقول
 (د. كلود سكوت نيكول) : "ان المشكلة التى تواجهنا اليوم
 هى تبدل قيمنا الاخلاقية ، التى شجعت وتشجع اقامة العلاقات
 الجنسية المحرمة . وهذه بدورها سببت ازديادا حادا فى
 اصابات الامراض الناتجة عن الاباحية الجنسية " ، ففى^(١)
 بريطانيا أخذ عدد المترددين على عيادات الامراض التناسلية
 يزداد بمعدل (٣٠٠٠) مريض اسبوعيا ، وبلغ عدد الذين عولجوا
 من الامراض الجنسية فيها عام (١٩٧٥م) (٢٠٢ر٢٤٨) ، وفى
 فرنسا يموت سنويا مايزيد عن (٣٠٠٠٠) نسمة بأمراض الزهري
 كما يموت فى أمريكا سنويا ما بين (٣٠ - ٤٠) الف طفل بمرض^(٢)
 الزهري الموروث ويسقط فيها مليون حمل .

تعريف الأمراض الجنسية :

تعرف الأمراض الجنسية بأنها "هى الأمراض التى تصيب
 الانسان لدى ممارسته الجنس ، أى أنها تنتقل اليه بالعدوى

(١) نقلا عن كتاب الاسلام والجنس ، فتحى يكن ، ص ٤٣ .
 (٢) افول شمس الحضارة الغربية من نافذة الاباحية ، مصطفى
 فوزى غزال ، ص ١٩٧-٢٠٠ .

(١)

عن طريق الممارسة الجنسية " .

وفى هذا التعريف بعض القصور ، حيث ان الامراض الجنسية يمكن أن تنتقل عن طريق مقدمات الممارسة الجنسية مثل التقبيل ، واللامسة ، ومن نواحى قصوره أيضا تعميمه لاي ممارسة جنسية ، من هنا فان تعريف الامراض الجنسية يمكن أن يكون على الصورة الآتية :

الامراض الجنسية هى الامراض التى تصيب الانسان نتيجة ممارسة العلاقات الجنسية أو مقدماتها ، ويكون أحد طرفى العلاقة حاملا للمرض الجنسى .

والامراض الجنسية من أخطر الامراض المعدية على صحة الانسان ، ومما يزيد فى خطورتها الآتى :

(١) لا يكتسب الانسان مناعة طبيعية منها ، كالامراض الأخرى ، فمن الممكن أن يصاب بها الانسان مرة أخرى فور الانتهاء من علاج الإصابة السابقة .

(٢) لاتصيب الا الانسان فقط ، ففى لاتعيش خارج جسمه ، ولافى أجسام الحيوانات ، ونادرا ماتنتقل العدوى الى الانسان عن طرق خلاف الجنس .

(٣) يلف الغموض حياة جراثيم الامراض الجنسية ، وذلك لعدم القدرة على زراعتها ، والتعرف على حياتها ، وطرق علاجها .

(٤) لجراثيم الامراض الجنسية قدرة عجيبة على اختراق وسائل دفاع الجسم ضد الامراض .

(١) الامراض الجنسية أوبئة مقنعة ، سلسلة أسرتى ، ص ٧ .

- (٥) امكان الاصابة بعدة امراض جنسية فى آن واحد ، فيمكن أن يصاب الانسان بعدة أمراض قد تصل الى خمسة دفعة واحدة ، وبممارسة الجنس ولو لمرة واحدة مع طرف آخر مصاب .
- (٦) تؤدى جراثيم الأمراض الجنسية ، وخاصة عندما تصل الى عمق الأجهزة التناسلية غالبا الى العقم .
- (٧) لم يستطع الطب ، تحفيز أمصال واقية من الأمراض الجنسية حتى الآن ، ولقد باءت محاولات وتجارب العلماء بالفشل فى هذا المجال .
- (٨) الأمراض الجنسية وخاصة مرض الزهري ، تسبب حالات الاجهاض المتكرر عند المصابات به .
- (٩) تتعدى أضرار الإصابة بالأمراض الجنسية المصاب نفسه الى ذريته حيث يتعذب الأبناء بما جنته أيادى الآباء .
- (١٠) تأخر ظهور علامات المرض على المصابين بأمراض جنسية ، مما يؤدى الى تأخر البدء فى علاجها .
- (١١) تحدث الأمراض الجنسية تشوهات فى صورة الانسان ، فمرض الزهري مثلا يؤدى الى تآكل الاعضاء التناسلية ، وتشوهات تغير من هيئة الانسان ، وتغير ملامحه ، وخاصة ملامح الوجه .
- (١٢) بدأت كثير من الادوية التى تستعمل لعلاج بعض الأمراض الجنسية تفقد فعاليتها ضد جراثيم هذه الأمراض ، فالبنسلين مثلا والذى يعتبر من أفضل علاجات مرض الزهري والسيلان ، أصبح الآن يفقد أثره العلاجى على هذه الجراثيم ، وخاصة جرثومة السيلان ، حيث بدأت تظهر جرثومة للسيلان لانتأثر به .

(١٣) معظم الأمراض الجنسية ظهرت بسبب الفوضى والشذوذ الجنسي ، وهى أمراض مستعصية وخطيرة ، وبعضها لا يوجد له علاج شافى مثل الايدز .^(١)

ان هذه الصفات التى تزيد من خطورة هذه الأمراض ، وتجعل من المصاب بها بؤرة خطيرة لنشر هذه الأمراض ، يظهر بوضوح انها عقوبة الهية لمن يتعدى حدود الله ، ويتبع نفسه هواها .

نبذة مختصرة عن بعض أنواع الأمراض الجنسية :

(١) السيلان :

السيلان من أكثر الأمراض المعدية انتشارا فى الوقت الحاضر يصاب به ما بين (٢٠٠ - ٥٠٠) مليون شخص سنويا أغلبهم فى ريعان الشباب ، ويسبب انتشار هذه الأمراض خسائر مادية كبيرة ، حيث يكلف علاج الشخص المصاب به ما بين (٢٥٠ - ٤٠٠) دولار ، مما يكلف العالم سنويا ما بين (٨٠ - ٢٠٠) بليون دولار^(٢) .

ويسبب هذا المرض ميكروب المكورات البنية (الجونوكوكس) وهو ميكروب كروى الشكل ، لا يرى الا تحت المجهر ، ويعيش داخل^(٣) المديد الذى يفرزه الجسم .

ويمصّب مرض السيلان الجهاز التناسلى عند الرجل والمرأة

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، د. عبد الحميد القضاة ص ١١٣-١٣٦ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، أبو الأسباط الحافظ يوسف موسى ، ص ١٦٣-١٦٤ .
(٢) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥١ .
(٣) الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

وتنتقل العدوى به عن طريق الاتصال الجنسي "هذا فنسبة انتشاره كبيرة فى الأوساط المتحللة جنسيا ، وانتقاله عن غير هذه الطريقة أقرب للخرافة منها للحقيقة الا فى بعض الحالات النادرة التى ينتقل بها من الأم المصابة الى عيون طفلها أثناء عملية الولادة " .^(١)

أعراضه :

(١) عند المرأة :

من أهم العلامات المرضية لهذا المرض عند المرأة :

- (أ) سيلان مهبلى أصفر اللون ، شبيه بالقح .
- (ب) حكة فى الفرج ، وحرقة مؤلمة عند التبول .
- (ج) التهاب المثانة ، وتورم فى الأعضاء التناسلية .
- (د) التهاب عنق الرحم والقناتان الرحميتان ، مما قد يسبب العقم نتيجة انسداد الأنابيب .

(٢) عند الرجل :

- (أ) حكة وحرقان داخل القضيب ، واحمرار عند فتحته ، وحرقة عند التبول .
- (ب) افرازات احليلية كثيفة ، بين فترات التبول ، وعند الاستيقاظ فى الصباح .
- (ج) التهاب غدة البروستات ، وغدد كوبر ، وتورم الخصيتين .^(٢)

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٢ .
 (٢) الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، مرجع سابق ، ص ١٦-١٧ ،
 الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٣-٥٤ ،
 ولاتقربوا الزنى ، محمد عبد العزيز الهلاوى ، ص ٦٧ ،
 الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٢٥-١٢٨ .

أضراره الصحية :

لمرض السيلان أضرار صحية ، وعواقب وخيمة على صحة الجهاز التناسلى للإنسان من أهمها :

(أ) التهاب القنوات المتملة بالاحليل ، والتي ربما تغلق من شدة التورم الداخلى ، وقد يصل الالتهاب الى الحويصلات المنوية ، مما يؤدى للعقم غالبا .

(ب) امكان وصول جرثومة السيلان الى الشرج والمستقيم ، مما يسبب التهابهما ، وذلك عن طريق اللواط ، أو بسبب قرب المنطقة .

(ج) لانتقصر الإصابة على الأجهزة التناسلية بل ربما انتقلت الى الفم والحلق عن طريق الممارسة الشاذة ، مما يسبب تقرح الشفاه ، وتورم اللسان واللثة ، وقد يمتد الالتهاب الى الأغشية المخاطية فى الفم والحلق ، وقد يصل المرض الى أى جزء من أجزاء الجسم عندما يدخل الى الدورة الدموية فيتسبب فى التهاب السحايا ، والكبد ،
(١)
والقلب وصماماته .

(٢) مرض الزهري (السفلس) :

من أخطر الأمراض الجنسية ، ويعتبر من الأمراض الفتاكة جرثومته صغيرة الحجم جدا ، شكلها حلزوني ، تنتقل فى (٩٥%) من الحالات بواسطة العلاقات الجنسية ، يظهر مرض الزهري على شكل قرحة مفردة وصلبه على القضيب أو شفر المرأة ، أو عنق

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٥٤-٥٦ .

رحمها الداخلى أو الشرج ، أو الأنف ، أو الخدين ، أو الصدر

أو الأطراف ، ويمر مرض الزهري بثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : ظهور قرحة على الأعضاء التناسلية .

المرحلة الثانية : ظهور تضخم فى العقد اللمفاوية للجسم بكامله ، وطفح جلدى يشمل أيضا الأغشية المخاطية ، وظهور آلام مبرحة فى العظام ، والتهاب فى حدقة العين .

المرحلة الثالثة : وهى أخطر مرحلة من مراحل هذا المرض ، حيث تحدث قروح خبيثة ، وتحطم عظام الوجه ، والحلق وتحطم اللسان والحنجرة محدثا اختناقًا وحشرة غليظة مزعجة فى الصوت ، وتحطم الأعضاء الداخلية للإنسان ، كالكلبد والطحال ، والقلب ، والأوعية الدموية ، والخصية ، والجهاز العصبى ، فيفقد اتزانه واحساسه .
(١)

(٣) مرض الهربس الجنسى :

هو مرض حاد جدا ، وجرثومته تعيش فقط فى جسم الإنسان "وتنتشر من انسان الى آخر بشكل مباشر لاعلاقة له بالبيئة ، ومجرد أن تتسرب هذه الجرثومة الى داخل جسم الانسان ، فانها لاتغادره اطلاقا" ، ويقول الاطباء عنه : "انه انقلاب بيولوجى (٢) ويقولون : لو أردنا أن نخترع مرضا خياليا لاحدى الروايات العلمية الوهمية ، لما كان هناك أحسن من الهربس" لأنه بمجرد وصوله الى جسم الانسان يصبح جرثومة حياته . وينتقل هذا المرض بالاتصال الجنسى الى الأعضاء الجنسية ، أو الفم

(١) لماذا حرم الله هذه الأشياء ، مرجع سابق ، ص ١٩ .

(٢) ولاتقربوا الزنى ، مرجع سابق ، ص ٧٩ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٨٠ .

عند الشاذين ، وتبدأ أعراضه عند الرجال ، بالشعور بحكة ،
فتتهيج المنطقة ، وتظهر البثور والتقرحات على مقدمة
القضيب ، وعلى القضيب نفسه ، وعلى منطقة الشرج عند الذين
يلاط بهم ، وهذه البثور الصغيرة الحجم ، الكثيرة العدد
يكبر حجمها ويزداد ألمها وتآكل ، فتلتهب من البكتريا
المحيطة ، فيزداد المرض تعقيدا ويخرج منها سائل يشبه
البلازما ، ثم صديدا ، وربما يمتد الالتهاب الى الفخذ ،
ومنطقة العانة ، فتتفخم الغدد اللمفاوية فى المنطقة ،
وتصبح مؤلمة جدا ، أما عند المرأة فيأخذ اشكالا خطيرة ،
حيث يتهيج الفرج والشفران الصغيران والكبيران والمنطقة
المحيطة بهما ، كما يلتهب عنق الرحم التهابا شديدا ، ويسبب
ألما حادا وحكة مزعجة ، وإصابة المرأة قبل الولادة بهذا
المرض ، يكون سببا فى إصابة مولودها بالتهاب خلايا الدماغ
والعيون ، والكبد ، ويعتقد أن هناك علاقة كبيرة بين مرض
الهربس وسرطان عنق الرحم .^(١)

ويتناسب هذا المرض طرديا مع العلاقة الجنسية ، فيزداد
عند ممارسى العلاقة المحرمة ، ويقل عند أصحاب العفاف ،
ولا يوجد لهذا المرض علاج حتى الآن .^(٢)

(٤) الايدز :

أصبحت لفظة ايدز تعنى الرعب والهلع والذعر ، فهذا
المرض طاعون الشذوذ الجنسى ، أروع العالم كله بسبب ارتفاع

(١) الامراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٨٩ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٩٠ .

نسبة المصابين به ، ونسبة الرفيات منهم ، وغموضه ، وعدم وجود علاج له ، فكلمة ايدز هى الحروف الاولى للكلمات الانجليزية التى تعنى (عجز جهاز المناعة المكتسب) .

وينقل هذا المرض فيروس من مجموعة فيروسات الحمة الراشحة ، والتى تعرف بالفيروسات المتراجعة (غير المستقرة) وهو يدمر كريات الدم البيضاء ، ويسكن جسم المصاب به الى الابد ، ويفقده المناعة ضد الامراض ، لانه يهاجم الخلايا المسئولة عن الدفاع عن الجسم ضد الامراض ، فيحطم جهاز المناعة لدى الانسان وينهار الجسم أمام الامراض ويمتاز مرض الايدز بظاهرتين مهمتين هما :

(١) التهابات بجراثيم انتهازية ، لاتؤذى الا مع ضعف المناعة .

(٢) الاورام السرطانية النادرة .

وتختلف الاعراض المرضية للايدز من مريض الى آخر ، وعلى العموم فهى تتلخص فى الآتى :

(١) العرق الليلى ، وارتفاع درجة الحرارة ، وتضخم الغدد اللمفاوية ، والاسهال المزمن والشعور بالتعب ، وهذه أعراض المرحلة الاولى من المرض وتسمى (مرحلة مركب الايدز) .

(٢) التورم الغددى فى أماكن مختلفة من الجسم ، خاصة خلف الاذن ، والرقبة ، والابط والاربية (التقاء الفخذين بالبطن) .

(٣) البثور أو الكتل العنابية الداكنة فى جميع أنحاء الجسم .

- (٤) الإصابة بالبرد ، والانفلونزا ، وأنواع مختلفة من الحمى ، والسعال الجاف والتهات .
- (٥) فقدان الوزن والشهية بشكل كبير .
- (٦) الطفح القلاعى (غشاء أبيض سميك يغطى اللسان ويملا الفم) .
- (٧) صعوبة التحكم فى حركات الجسم ، وعدم القدرة على التوازن ، والإصابات الدماغية .
- (٨) الإصابة بحالة هستريا عنيفة .
- (٩) غزو الأمراض المختلفة للجسم بسبب نقص المناعة ، وخطرها أمراض العدوى المفاجئة الانتهازية ، مرض السرطان ، والدرن ، والتورم الغددى .^(١)

طرق العدوى :

- (١) الاتصال الجنسى :
- من أهم أسباب العدوى بالايذز الاتصال الجنسى بنوعيه :
- (أ) الاتصال الطبيعى :
- وتنخفض نسبة العدوى بالايذز عن طريق الاتصال الجنسى الطبيعى (بين الذكر والانثى) ، وربما يعود ذلك لتركيب الجهاز التناسلى للمرأة ، ولما له من خصائص دفاعية ضد الجراثيم ، ولم تسجل نسبة كبيرة للإصابة به عن هذا الطريق .

(١) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٤-١٦٠ لا تقربوا الزنى ، مرجع سابق ، ص ٧٥ ، الأمراض الجنسية أوبئة مقلعة ، مرجع سابق ، ص ٣٣-٤٦ ، مرض الايدز فى ميزان القرآن والسنة ، محمد محمود أبو العلا ، بحث مقدم الى المؤتمر الدولى الاول للاعجاز العلمى فى القرآن والسنة ، باسلام اباد ، عام ١٩٨٧ م .

(ب) الاتصال الشاذ :

اللواط أهم طرق الإصابة بهذا المرض ، حيث بلغت نسبة المصابين بينهم (٧٤%) ، لذلك سمي (بسرطان الشواذ) أو (بطاعون الشواذ) ، حيث تدخل المنويات أجساد الشاذين عن طريق تخرشات الدبر ، ثم تسير مع الدم ، ولقد ثبت بالدراسة أن للمنى تأثير مثبت لجهاز المناعة ، لأنه يقلل الخلايا المناعية ، ويشل حركتها . وينتقل (للاضط) عن طريق تلوث ذكره بالبراز ثم حدوث التخرشات به فينفذ من خلالها الفيروس .

(٢) نقل الدم ومشتقاته :

ونسبة انتقال المرض من هذا الطريق لا تتعدى (٢%) وهى نسبة بسيطة جدا ، مقارنة مع ما يصاب الشاذين .

(٣) الإصابة به أثناء الحمل والولادة :

وانتقال المرض من هذا الطريق يعتبر نادرا حيث لم تسجل سوى أربع حالات فقط ، نتيجة التلقيح ^(١) المناعى .

مراحل العدوى بالايذز :

تمر عدوى الايدز بثلاث مراحل :

المرحلة الاولى : مرحلة حمل الفيروس ، وفى هذه المرحلة لا يظهر على المريض أى أعراض لهذا المرض ، وهنا تكمن الخطورة ، حيث ينشر المصاب المرض دون أن يشعر به الآخرون .

(١) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٨-١٥١

المرحلة الثانية : مرحلة (مركب الايدز) وهى مرحلة العرق اللبلى ، والحمى ، والاسهال ، وتورم الغدد ، والنقص السريع فى الوزن .

المرحلة الثالثة : مرحلة الايدز المتطور او الكامل ، وتتجلى بوجود الانتانات الانتهازية مع السرطان .
(١)
جدول يظهر نسبة الاصابات بمرض الايدز فى بعض فئات المصابين
(٢)

٢٧٠٠٠	حالة ايدز تم اكتشافها حتى تاريخ هذا الاحصاء
١٥٠٠٠	حالة وفاة بسبب ايدز حتى تاريخ هذا الاحصاء
٧٤٠٠٠	حالة جديدة تكتشف كل عام
١٧٩٠٠٠	مريض يموتون حتى عام (١٩٩١)
٣ مليون	يحملون الفيروس فى دمائهم ولما تظهر عليهم أعراض المرض بعد ، ولكنهم ينقلونه الى غيرهم
%٧٥	من مرضى ايدز من الشواذ جنسيا
%١٥	من مدمنى المخدرات عن طريق الحقن
%٢	من ممارسى الجنس مع الجنس الآخر (اتصال طبيعى)
%١٨	من الاصابات عن طريق نقل دم ملوث اليهم
%٦٠-٥٠	من مجتمعات الشواذ فى أمريكا يحملون فيروس المرض فى دمائهم

- (١) مرض الايدز فى ميزان القرآن والسنة ، مرجع سابق ، ص ٦-٥ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٥١-١٥٢ .
- (٢) تقرير صادر من مكتب وزارة الصحة الامريكية بنيويورك فى ٢٣ مارس ١٩٨٧م نقلا عن مرض ايدز فى ميزان القرآن والسنة ، مرجع سابق ، ص ٧ .

هذه نبذة مختصرة عن أربع من الأمراض الجنسية ، وهناك
 ما لا يقل عن ثلاثين مرض آخر ، يعاقب الله بها من ضل طريق
 الاستقامة ، وتلوث في مستنقعات الرذيلة نذكر منها على سبيل
 المثال : مرض القرحة الرخوة ، الورم الحبيبي اللمفاوى
 الجنسى ، الورم الحبيبي الاربى ، التهاب الاحليل ، الجرب ،
 تقمل العانة ، ثآليل الاعضاء التناسلية ، الأمراض المعدية ،
 (١)
 أمراض الفطريات الجلدية .

المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار الفوضى الجنسية :

تجد الأمراض الجنسية مرتعا خصبا لها من خلال الاتصالات
 الجنسية المشبوهة وتجد في رواد مواخير الليل والباحثين عن
 الرذيلة ، وعن اللذة المؤقتة ، أمناء لحملها ونقلها ، ان
 عدم تنظيم الممارسة الجنسية وشيوع الفوضى والاباحية هي
 في الحقيقة من أهم اسباب انتشار هذه الأمراض ، والتي تعتبر
 اللعنة التي ترافق الانحلال والاباحية .

والاسلام اذ يحرص على البناء الاجتماعى ، وعلى صحة
 الافراد ، لذا اهتم اهتماما كبيرا بالعلاقات الجنسية ، بشكل
 يكفل اشباع هذه الغريزة ، مع عدم الاضرار بالبناء الاجتماعى
 أو بالقيم الأخلاقية ، أو بالصحة الجسمية للإنسان ، وسلك في
 سبيل تحقيق ذلك منهجا متزنا ، يمكن الفرد من تلبية حاجته
 الغريزية ، وحماية المجتمع من أضرار الفوضى والاباحية
 الجنسية ، ومن أهم مقومات المنهج الاسلامى للوقاية من أضرار
 الفوضى الجنسية الآتى :

(١) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ٤٠-١٠٦ .

أولا : تكوين النظرة الصحيحة نحو الجنس وأهدافه :

ينظر الاسلام الى الجنس نظرة "تستند الى الاحاطة التفصيلية بطبيعة الانسان ، وبطبيعة خصائصه العفوية والنفسية ... وبالنتائج المترتبة عليها والغايات المقصودة منها" (١) ، فالاسلام ليس "ابيقوريا في اطلاق الغرائز والشهوات ، من غير تنظيم ولاتكيف ، ولم يكن كذلك رواقيا في فرض المثاليات واعدام المتطلبات الحسية في الانسان" (٢) ، والاسلام "يحترم الطاقة الجنسية على فطرتها السليمة ، يحترمها احتراماً جاداً لعلها وسيلة للفحش ، ولعلها وسيلة للتميع والانحلال" (٣) ، بل على انها وسيلة لغاية اسمى واكبر من المتعة الجسدية ، حيث يتحقق عن طريقها استمرار النوع البشرى وتكاثره ، "ويعتبر الاسلام الغريزة الجنسية احدى الطاقات الفطرية في تركيب الانسان ، يجب أن يتم تصريفها والانتفاع بها في اطار الدور المحدد لها" فهو لا يكبتها ، كما لا يتركها بدون ضبط وتنظيم . فهناك فرق كبير بين الكبت والتنظيم ، فالكبت مضاف لفكرة الاسلام ومنهجه في الحياة ، حيث ان الكبت يعنى "استقذار الدافع الغريزى واستنكاره ، وعدم اعتراف الانسان بينه وبين نفسه بأنه يحق له أن يشعر بوجود ذلك الدافع ، أو يخطر له على بال ، وهذا المعنى غير موجود في الاسلام" (٥) ، "أما الضبط فعملية أخرى واعية :

- (١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
- (٢) المرجع نفسه ، ص ٢٣ .
- (٣) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٠٧/١ .
- (٤) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٦ .
- (٥) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١١٣/١ .
- (*) ابيقوريا : نسبة الى الفلسفة التي وضعها ابيقور عام (٣٤٣ ق.م) والتي تعتبر اللذة أساس الاخلاق وأنها وحدها غاية الانسان وهي وحدها الخير .
- (**) رواقيا : نسبة الى الفلسفة التي وضعها زينو القبرصى عام (٣٤٢ ق.م) والتي تعتبر الشهوة شراً محضاً يجب ابادته .

انها تتم على هذا النحو : ان هذا الشعور الذى أحس ليس قدرا فى ذاته ، ولاتحريج عليه ، وانما التحريج على التنفيذ - الآن - أو التحريج على قدر معين من التنفيذ وهذا التحريج له سبب فهو ضرورى لحفظ الكيان الفردى أو الجماعى من التفات والانهيار^(١) ، فالاسلام حين ينظم ويضبط الفريضة الجنسية فهو لا يكبتها ، ولا يستقذرها ، بل ان كانت داخل اطار التنظيم السليم الذى يحفظ للانسان حقه ، وللمجتمع حقه ، فان ممارسته تكون عملا يؤجر عليه الانسان اذا كان فى مصرفه المحيى ، قال صلى الله عليه وسلم : "... وفى بضع أحدكم صدقة ، قالوا : يا رسول الله أىأتى أحدنا شهوته ، ويكون له فيها أجر ؟ قال : أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه وزر ؟ فكذلك اذا وضعها فى الحلال كان له أجر"^(٢) .

ويمكن تلخيص نظرة الاسلام الى الجنس فى النقاط

التالية :

- (١) الاعتراف بالشهوة الجنسية وعدم استقذارها .
 - (٢) اعتبارها وسيلة لغاية ، لا غاية فى حد ذاتها .
 - (٣) ضرورة تصريفها ، وعند ذلك حقا للفرد على المجتمع .^(٣)
 - (٤) تنظيم تصريفها عبر قنوات محدودة .
- ان نظرة الاسلام للجنس بهذا المنظور يحقق أهداف الجنس كاملة والتي من أهمها :
- (١) عقد أوامر المودة والرحمة بين الرجل والمرأة ، قال

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١١٣/١ .
 (٢) مسلم ، ٨٢/٣ .
 (٣) الاسلام والمسألة الجنسية ، أبو عائشة د. مروان ابراهيم القيسى ، ص ١٥ .

- تعالى : {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة } .^(١)
- (٢) تكوين الأسرة ، موطن الراحة والاستقرار ، وممنع الأجيال
- (٣) استمرار النوع وتكاثر النسل وعمارة الكون .
- (٤) تحقيق النفع الحسى ، والنفسى للإنسان من إفراغ الشحنة^(٢) الجنسية .

ثانيا : تحريم العلاقات الجنسية المنحرفة والشاذة :

يحرم الاسلام كل علاقة جنسية ، لاتكون داخل اطار التنظيم الذى شرعه الله لتصريف هذه الطاقة فهو :

(١) يحرم الزنى :

قال تعالى : {ولاتقربوا الزنى انه كان فاحشة وساء سبيلا } .^(٣)

وقال تعالى : {والذين لا يدعون مع الله الها آخر ، ولا يقتلون النفس التى حرم الله الا بالحق ولا يزنون ... } .^(٤)

ففى الآية الاولى يحذر القرآن من مجرد مقاربة الزنى "وهى مبالغة فى التحرز ، لأن الزنا (هكذا) تدفع اليه شهوة عنيفة ، فالتحرز من المقاربة اضمن ، فعند المقاربة من اسبابه لا يكون هناك ضمان" .^(٥)

وفى الآية الثانية يقرن الله سبحانه وتعالى جريمة الزنى بجريمتين عظيمتين الشرك بالله وقتل النفس ، وذلك

(١) الروم : ٢١
(٢) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٢٧ .
(٣) الاسراء : ٣٢
(٤) الفرقان : ٦٨
(٥) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٢٢٤/٤ .

لفحشه وعظم جرمه .

عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه ، قال : سألت ،
أو سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أى الذنب أكبر ، قال
" أن تجعل لله ندا وهو خلقك ، فقلت : ثم أى ؟ قال : أن تقتل
ولدك خشية أن يطعم منك ، قلت : ثم أى ؟ قال : أن تزنى
بـ (١)
بـحليلة جارك" .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... لا يزنى الزانى حين
يزنى وهو مؤمن ..." (٢)

وعن عبادة بن الصامت قال : كنا عند النبی صلى الله
عليه وسلم فى مجلس ، فقال : "بايعونى على أن لا تشركوا
بالله شيئا ، ولا تسرقوا ، ولا تزنوا ..." (٣)

والاسلام وهو يحرم هذا السلوك المنحرف عن الطريق السوى
لتصريف الطاقة الجنسية ، فانه بذلك يحرم على عفة وطهارة
المجتمع المسلم ، ويسعى للحفاظ على بنائه الاجتماعى ،
والاقتصادى ، والصحى ، والذى تقوضه جريمة الزنى من أساسه .
قال صلى الله عليه وسلم : "يامعشر المهاجرين خمس إذا
ابتليتم بهن ، وأعوذ بالله أن تدركوهن ، لم تظهر الفاحشة
فى قوم حتى يعلنوا بها ، الا فشى فيهم الطاعون والأوجاع
التي لم تكن مفت فى أسلافهم الذين مضوا ..." (٤)

وبهذا التحريم يسد الاسلام أبواب هذا الانحراف الذى
يسوق المجتمعات الى هاوية الرذيلة والتحلل والسقوط .

(١) البخارى ، ٢١/٨ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٣/٨ .
(٣) المرجع نفسه ، ١٥/٨ .
(٤) ابن ماجه ، ١٣٣٢/٢ - ١٣٣٢ .

(ب) تحريم اللواط :

علاقة جنسية شاذة ومزرية ، مخالفة لأصل الفطرة ، وهو "ممارسة الرجل الجنس مع رجل آخر ، اما بممارسة العادة السرية ، أو بواسطة الدبر ، أو بواسطة الفم" ^(١) ، قال تعالى {أتأتون الذكران من العالمين . وتذرون ما خلق لكم ربكم من أزواجكم بل أنتم قوم عادون} ^(٢) .

وقال تعالى : {ولوطا إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة وأنتم تبصرون أننكم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء ، بل أنتم قوم تجهلون} ^(٣) .

فماذا كان جواب قومه له ؟ بعد أن انتكست فطرتهم ، وانغمسوا في أحوال الرذيلة لقد أجابوه اجابة تدل على تبلد احساسهم ، وعدم شعورهم بفضاعة فعلتهم {فما كان جواب قومه} ^(٤) .
الا أن قالوا اخرجوا آل لوط من قريبتكم انهم أناس يتطهرون} .
فجاء عذاب الله ، ليبحث ممارسى الرذيلة من الأرض ، قال تعالى : {فلما جاء أمرنا جعلنا عاليها سافلها وأمطرنا عليها حجارة من سجيل منضود . مسومه عند ربك وماهى من} ^(٥) .
الظالمين ببعيد} .

وقال صلى الله عليه وسلم : "... ولعن الله من عمل عمل قوم لوط ، ولعن الله من عمل قوم لوط" ^(٦) .
وقال صلى الله عليه وسلم : "من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به" ^(٧) .

(١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٤٧ .
(٢) الشعراء : ١٦٥ ، ١٦٦
(٣) النمل : ٥٤ ، ٥٥
(٤) النمل : ٥٦
(٥) هود : ٨٢ ، ٨٣
(٦) مسند أحمد ، ٣٠٩/١ .

وللواط أضرار صحية خطيرة على بدن الفاعل والمفعول به نذكر من الأمراض التى تنتقل عن طريق هذه الممارسة الشاذة مايتى :

(١) التيفود ، والدوسنتاريا ، والبلهارسيا ، وكل الأمراض التى تنتقل عن طريق البراز .

(٢) التهاب الجهاز التناسلى ، واضطراب الغدة النخامية .

(٣) التهاب الشرج والمستقيم ، وتمزق الجدران الداخلية لهما .

(٤) الأمراض الجنسية المختلفة ، خاصة مرض الايدز حيث يعتبر طاعون ممرسى هذا الشذوذ .

(٥) يسبب خللا عقليا ، وأمراضا نفسية كثيرة .^(١)

هذه بعض الأمراض التى يسببها اللواط ، وواحد من هذه الأمراض كفيل بهدم صحة الانسان الجسمية ، والنفسية ، هذا خلاف الأضرار الاجتماعية والاقتصادية السيئة المرافقة لانحراف الانسان عن فطرة الله سبحانه وتعالى ، وممارسة هذا الشذوذ كما يحرم الاسلام كافة أنواع الشذوذ الأخرى والتى تاتى "احصاد سوء التصور لطبيعة الوظيفة الجنسية ، واعتبار المتعة الناتجة عنها هى الأساس ، كائنا ماكان الأسلوب^(٢) والطريقة " .

فقد حرم الاسلام ، السحاق ، واتيان البهائم ، وممارسة الجنس مع المحارم ... الخ من أنواع الشذوذ التى لاتعى من الجنس الا لحظات المتعة المؤقتة .

(١) القرآن والطب ، مرجع سابق ، ص ١١٧ ، الجنس بين الاسلام والعلمانية ، مرجع سابق ، ص ١٤٢-١٤٣ .
(٢) الجنس والاسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٠ .

ثالثا : سد سبل اشارة الغريزة الجنسية :

حين حرم الاسلام ممارسة العلاقة الجنسية خارج حدود الاطر
التي رسمها لتصريفها ، لم يترك الأمر دون أخذ الاحتياطات
التي تساعد على اقامة مجتمع "نظيف لاتهاج الشهوات فيه
فى كل لحظة ... فعمليات الاستشارة المستمرة
تنتهى الى سعار شهوانى لاينطفئ ولايرتوى ،
والنظرة الخائنة والحركة المثيرة ، والزينة
المتبرجة ، والجسم العارى ، كلها لاتمنع شيئا الا
أن تهيج ذلك السعار الحيوانى المجنون ... واحدى
وسائل الاسلام الى انشاء مجتمع نظيف هى الحيلولة
دون هذه الاستشارة ، وابقاء الدافع الفطرى
العميق بين الجنسين سليما وبقوته الطبيعية ،
دون استشارة مصطنعة ، وتصريفه فى موضعه المأمون
(١)
النظيف" . ومن الاحتياطات التى اتخذها الاسلام لسد سبل

الاشارة مايتى :

(١) الأمر بغض البصر :

أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين والمؤمنات بغض
ابصارهم عن النظر الى محاسن بعضهم ، لأن النظرة "رائد
الشهوة ورسولها وحفظها أمل حفظ الفرج ومن أطلق نظرة أورد
نفسه المهالك" (٢) .

فمتى ماجال النظر فى محاسن هذه ، ومفاتن تلك ،

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٥١١/٤ .
(٢) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، ابن قيم
الجوزية ، ص ١٣٣ .

استثيرت الغريزة الجنسية وسعى الانسان الى البحث عن وسيلة
 لاشباعها ، فالنظرة "سهم مسموم من سهام ابليس ، ومن أطلق
 لحظاته دامت حسراته" (١) ، لذا أمر الله سبحانه وتعالى بغض
 النظر فقال عز من قائل : {قل للمؤمنين يغضوا من ابصارهم
 ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم ان الله خبير بما يمنعون .
 (٢) } .
 وقل للمؤمنات يغضضن من ابصارهن ويحفظن فروجهن ... { .

"وغض البصر من جانب الرجل أدب نفسى ، ومحاولة
 للاستعلاء على الرغبة فى الاطلاع على المحاسن
 والمفاتن فى الوجوه والاجسام ، كما أن فيه اغلاقا
 للنفاذة الاولى من نوافذ الفتنة والغواية
 ومحاولة عملية للحيلولة دون وصول السهم المسموم
 وحفظ الفرج ، هو الثمرة الطبيعية لغض البصر أو
 هو الخطوة التالية لتحكيم الارادة ، ويقظة
 الرقابة ، والاستعلاء على الرغبة فى مراحلها
 الاولى ... - وقل للمؤمنات يغضضن من ابصارهن
 ويحفظن فروجهن - فلا يرسلن بنظراتهن الجائعة أو
 المتلصصة ، أو الهاتفة المثيرة ، تستثير كوامن
 الفتنة فى صدور الرجال" (٣) .

وكان صلى الله عليه وسلم حريصا على تجنيب أصحابه
 مخاطر وفتن النظر ، لما فيه من استشارة لكوامن الشهوات ،
 فقد "أردف رسول الله صلى الله عليه وسلم الفضل بن عباس

(١) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، مرجع سابق

ص ١٥٨ .

(٢) النور : ٣٠-٣١

(٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٥١٢/٤ .

يوم النحر خلفه على عجز راحلته ، وكان الفضل رجلا وضيئا ،
فوقف النبي صلى الله عليه وسلم للناس يفتيهم ، وأقبلت
امراة من خثعم وضيئة تستفتي رسول الله صلى الله عليه وسلم (*)
فطفق الفضل ينظر اليها ، وأعجبه حسنهما ، قالتفت النبي صلى
الله عليه وسلم والفضل ينظر اليها فأخلف بيده ، فأخذ بذقن
الفضل فعدل وجهه عن النظر اليها " (١) .

وحذر صلى الله عليه وسلم أصحابه من النظر الى
المفاتن ، وعده نوعا من أنواع الزنى ، قال صلى الله عليه
وسلم : "كتب على ابن آدم نصيبه من الزنى مدرك ذلك لامحالة
فالعينان زناهما النظر ، والأذنان زناهما الاستماع ،
واللسان زناه الكلام ، واليد زناها البطش ، والرجل زناه
الخطا ، والقلب يهوى ويتمنى ، ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه " (٢)
فالنظرة الزانية مدخل الى الزنى لأن "النظرة تولد الخطره ،
ثم تولد الخطره فكرة ، ثم تولد الفكرة شهوة ، ثم تولد
الشهوة ارادة ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة ، فيقع الفعل
ولا بد مالم يمنع منه مائع " (٣) .

(ب) فرض الحجاب :

بعد أن أمر الاسلام بغض البصر عن النظر الى المفاتن ،
التي تثير الشهوات، فرض الحجاب ليعين بذلك على غش البصر ،
ووسيلة تسهم فى تخفيف حدة الاستشارة الجنسية .

قال تعالى : {يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء
المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن ذلك أدنى أن يعرفن

(١) البخارى ، ١٢٦/٤ .

(٢) مسلم ، ٥٢/٨ .

(٣) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، مرجع سابق
ص ٣٤ .

(*) وضيئة : الوضاعة الحسن .

(١)

فلا يؤذین وكان الله غفورا رحيما .

وقال تعالى : {وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدین زینتهن الا ما ظهر منها وليضربن بخمرهن على
(٢)
جیوبهن ...} .

وحجاب المرأة صيانة لها من النظرة المتلصمة وهو وسيلة جيدة لمنع انتشار الفساد ، ويساعد على غش البصر ، وهو ستر للمرأة لذلك يجب أن يكون :
(١) ساترا لجميع الجسم ، ولا يشف أو يصف ماتحته من أجزاء الجسم .

(٢) غير محدد لأجزاء الجسم ، أو مبرزاً لمفاتنه ، كالثياب الضيقة .

(٣) مخالفاً لثياب وملابس الكفار ، وأهل الريبة .

(٤) مخالفاً لملايس الرجال ولا يشبهها .

(٥) أن يكون خالياً من الزخرفة والبريق ، والألوان الصارخة
(٣)
التي تلفت الأنظار إلى صاحبه .

"والتحجب أظهر لقلوب الرجال والنساء ، وأبعد عن
(٤)
الفاحشة وأسبابها" .

قال تعالى : {وإذا سألتموهن متاعاً فاسألوهن من وراء
(٥)
حجاب ذلكم أظهر لقلوبكم وقلوبهن} وفي هذه الآية نص واضح على
(٦)
وجوب تحجب النساء عن الرجال وتستترهن منهم ، وفي التحجب

(١) الأحزاب : ٥٩

(٢) النور : ٣١

(٣) الحجاب ، أبو الأعلى المودودي ، ص ٣٣٦ .

(٤) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، عبد العزيز بن عبد الله بن باز ، ص ٤ .

(٥) الأحزاب : ٥٣

(٦) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، مرجع سابق ، ص ٤

طهارة لقلوب الجنسين وبعدا بهم عن مهاوى الرذيلة ، وطهارة لقلوبهم من وسوسة الشيطان ، ومن عواطف السوء .

(ج) تحريم ابداء الزينة :

بعد أن أمر الاسلام بغض البصر ، وفرض الحجاب منع النساء من ابداء زينتهن الا فى حدود معينة ، فالاسلام وهو يسعى لبناء مجتمع نظيف خال من المثيرات ، يعلم أن زينة المرأة وتبرجها من أهم ما يستثير الغريزة الجنسية ، فالملابس البراقة والحلى الجميلة ، تزيد من فتنة المرأة وجمالها مما يجعل القلوب تميل اليها ، قال تعالى : {ولا يبدن زينتهن الا ماظهر منها} ^(١) وقال تعالى : {ولا يفربن بأرجلهن ليعلم ما يخفين من زينتهن} ^(٢) .

أما صوت المرأة ، فإنه أحد مفاتنها ، ولحاسة السمع أهمية فى استشارة كوامن الغريزة فى الرجال لاتقل عن "أهمية حاسة البصر خاصة اذا تعمدت المرأة اشارة الرجل بأسلوب كلامها ونغمة صوتها" ^(٣) ، فالصوت الرقيق يثير خيالات الكثير من الرجال ويهيج شهواتهم ، قال تعالى حاشا النساء على الحرص والجد فى اسلوب كلامهن ونغمة أصواتهن أثناء الحديث مع الأجانب عنهم {يأئسأ النبى لستن كأحد من النساء ان اتقيتن ^(٤) فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض وقلن قولا معروفا} .

(١) النور : ٣١

(٢) النور : ٣١

(٣) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .

(٤) الاحزاب : ٣٢

وهذا الخطاب وان كان موجه للطاهرات زوجات رسول الله صلى الله عليه وسلم فانه شامل لكل النساء لأن "فى صوت المرأة حين تخضع وتترقق فى اللفظ ما يثير الطمع فى قلوب ويهيئ الفتنة فى قلوب" (١) ، وان كانت نغمة الصوت الرخيمة واللفظة الرقيقة تثير الشهوات ، وتطمع من فى قلبه مرض شهوة الزنى ، فان موضوع الحديث قد يطمع مثل أسلوبه أو أكثر "فلا ينبغي أن يكون بين المرأة والرجل الغريب لحن ، ولا إيماء ، ولا هزل ، ولا دعابة ، ولا مزح ، كى لا يكون مدخلا الى شىء آخر وراء ذلك من قريب أو بعيد" (٢) ، فأسلوب المرأة فى كلامها أو موضوع حديثها يجب أن يتسم بالحشمة والوقار ، والترفع عن الحديث المبتذل الذى يثير الشهوات والغرائز ، ويطمع السامع ويجعله يطمح الى ما هو أكثر من ذلك ، أما من قل حيائهن من النساء ، فخرجن متبرجات سافرات ، أو اتخذن من الحجاب موضة للزينة ، واهوار المفاتن لشارة الغرائز ، ولفيت الانظار فتلك صفة من صفات الجاهلية المذمومة . قال تعالى : {ولاتبرجن تبرج الجاهلية الاولى} (٣) .

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٨٥٩/٥ .

(٢) المرجع نفسه ، ٢٨٥٩/٥ .

(٣) الأحزاب : ٣٢

"يشير النص القرآنى الى تبرج الجاهلية ، فيوحى بأن هذا التبرج من مخلفات الجاهلية التى يرتفع عنها من تجاوز عصر الجاهلية ، وارتفعت تصوراته ومثله ومشاعره ... والجاهلية ليست فترة معينة من الزمن ، وانما هى حالة اجتماعية معينة ، ذات تصورات معينة للحياة ، ويمكن أن توجد هذه الحالة ، ويوجد هذا التصور فى أى زمان وفى أى مكان ، فيكون دليلا على الجاهلية حيث كان ، وبهذا المقياس ، نجد اننا نعيش الآن فى فترة جاهلية عمياء ، غليظة الحس ، حيوانية التصور ،
(١)
هابطة فى درك البشرية الى حضيض مهين" .

فيجب أن يحذر نساء المسلمين اليوم من تقليد متبرجات جاهلية القرن العشرين ، والتى فاقت كل الجاهليات السابقة فى هبوطها ووقاحتها ، حتى ان المرأة باتت لاتستر من جسدها الاماييزيد فى اشارة شهوة الناظرين اليها ، وتتفنن فى اظهار زينتها وعرض مفاتنها فى كل مكان ، فيانساء المسلمين ، لاتبرجن تبرج الجاهلية ، واحرمن على انفسكن من تيارات الموضة الفاسقة التى لاترعى ديننا ولاحياء ، قال صلى الله عليه وسلم : "منفان من اهل النار لم أرهما ، قوم معهم سياط ، كأذناب البقر يضربون بها الناس ، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنة البخت المائلة لايدخلن الجنة ولايجدن ريحها وان ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا" .
(٢)

(١) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٨٦١/٥ .
(٢) مسلم ، ١٥٥/٨ .

(د) حرم الاختلاط والخلوة :

الاختلاط باب واسع لاستثارة الغريزة واستفزاز الشهوة ، والاسلام اذا امر بغض البصر ، وفرض الحجاب ، ونهى عن التبرج لسد سبل الاستثارة ، فمن باب أولى أن يحرم الاختلاط ، لأنه يجمع بين سبل الاشارة السابقة الذكر ، فاذا اختلط الرجال والنساء ، فهل يمكن تحقيق الأمر بغض البصر عن مفاتن امرأة تجلس أمام الرجل أو بجواره ؟

ان الاختلاط لا يتفق مع طبيعة الاسلام وروحه ، فالدين الذى يأمر المرأة بالحجاب ، ويمنعها من التبرج ، هل يسمح باختلاط الرجال والنساء ؟ ان فتنة الاختلاط فتنة مستوردة ادخلها اعداء الاسلام الى المجتمع المسلم ، بهدف تحقيق اغراض استعمارية ، لا يمكن أن تتحقق ، الا بهدم المجتمع المسلم ، وتدمير احضان الامهات المربيات للأجيال ، مدعين أن الأمة الاسلامية لن تتقدم ، الا اذا استفادت من نصفها المعطل (النساء) واللاتى وضعهن الاسلام داخل سجن الحجاب وهذه دعوى باطلية من أساسها ، فاذا كان تقدم المسلمين مرهون بخروج النساء من هذا السجن (كما يدعون) ، فكيف استطاع المجتمع الاسلامى الاول بناء حضارة عظيمة ظلت قرون طويلة تقوم بدور رائد وقيادى مع بقاء النساء بعيدا عن الاختلاط بالرجال ومزاحمتهم فى أماكن العمل والشوارع... وغيرها ، وفى حين لم تكن هناك من وسائل التكنولوجيا والتطور مايساعد على توفير الأيدي العاملة ، فما كان يقوم به عشرة رجال أشداء ، فان رجلا واحدا يدير آلة ويوجهها يقوم بذلك بمفرده ، وحرم الاسلام الخلوة بين الجنسين لما فيها من اشارة للغرائز

وتسهيل لمقارفة الزنى ، قال صلى الله عليه وسلم : "لا يخلون رجل بامرأة الا ومعها محرّم ، ولا تسافر المرأة الا مع ذي محرم... " (١) ، وقال صلى الله عليه وسلم : "اياكم والدخول على النساء ، فقال رجل من الانصار : يا رسول الله افرايت الحمو (٢) قال : الحمو الموت" .

(هـ) تحريم اشاعة الفاحشة :

كثرة ذكر الفاحشة واشاعتها بين أفراد المجتمع ، بأى وسيلة من وسائل نشرها سواء عن طريق التحدث بها أو عن طريق المجلات والافلام الهابطة والمثيرة للغرائز ، والتي تلبس سبل الوقوع فى الرذيلة حللا قشبية زاهية ، وتجعل من التقاء الجنسيتين أمرا طبيعيا وحقا من حقوق الشباب والفتيات ، وتشير شهواتهم وتستفز غرائزهم ، كل ذلك يؤدى الى التقليل من احساس النفوس ببشاعة الفاحشة و"يوحى الى النفوس المتحرجة من ارتكاب الفعل ان جو الجماعة كله ملوث ، وان الفعل فيها شائعة ، فيقدم عليها من كان يتحرج منها ، وتهون فى حسه بشاعتها بكثرة تردادها وشعوره بأن كثيرين غيره يأتونها ... والجماعة تصبح وتمسى وهى تتنفس فى ذلك الجو الملوث الموحى بارتكاب الفاحشة " (٣) .

قال تعالى : { ان الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب أليم فى الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لا تعلمون } (٤) ، لذا شدد الاسلام عقوبة القذف منعاً من

(١) مسلم ، ١٠٤/٤ .
 (٢) المرجع نفسه ، ٧/٧ .
 (٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٤٩٠/٤ .
 (٤) النور : ١٩

اشاعة الفاحشة قال تعالى : {والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة ولا تقبلوا لهم شهادة أبدا وأولئك هم الفاسقون ، الا الذين تابوا من بعد ذلك وأصلحوا فان الله غفور رحيم } . (١)

وقال تعالى : {ان الذين يرمون المحصنات الغافلات المؤمنات لعنوا فى الدنيا والآخرة ولهم عذاب عظيم } ، (٢)
 فالجماعة "المسلمة لا تخسر بالسكوت عن تهمة غير محققة ، كما تخسر بشيوع الاتهام والذريخيس فيه ، وعدم التحرج من الاداعة به ، وتحريض الكثير من المتحرجين على ارتكاب الفعل التى كانوا يستقذرونها ، ويظنونها ممنوعة فى الجماعة أو نادرة" (٣)
 ان الاجترار على قذف النساء المؤمنات فيه اشاعة للفاحشة وهدم لاقدس العلاقات الاجتماعية بين الافراد ، فالزوج يشك فى زوجته والاب فى ابنته ، والاخ فى اخته ، فكيف ظننا بمجتمع تكون فيه العلاقات الاجتماعية بهذا الشكل ؟ لذلك لم يقبل الاسلام بقول أى قائل فى عفة وطهارة الانسان ، بل طالب بوجود أربعة شهداء على مقارفة الشخص لجريمة الزنى ، كما يحرم الاسلام ذكر أو وصف العلاقات الجنسية بين الجنسين حتى وان كان ذلك تحت ظل الشرعية ، وداخل اطار تنظيم تصريفها الذى يدعو اليه الاسلام ، فقد حرم الاسلام ان يمارس الرجل أو المرأة الجنس مع حليله ، ثم يشيع وصف ذلك بين أفراد المجتمع ، لما فى ذلك من اشارة للغريزة ، ولما يتركه ذلك الوصف من خيالات وصور معينة فى أذهان السامعين ، قال صلى

(١) النور : ٥،٤

(٢) النور : ٢٣

(٣) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٤٩١/٤ .

الله عليه وسلم : " ان من شر الناس عند الله منزلة يوم
 القيامة الرجل يفضى الى امرأته وتفضى اليه ثم ينشر سرها " .
 (١)
 وروى أبوهريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله
 عليه وسلم سأل : "... هل منكم الرجل اذا أتى أهله فأغلق
 عليه بابه وألقى عليه ستره واستتر بستر الله ، قالوا نعم
 قال : ثم يجلس بعد ذلك فيقول فعلت كذا وكذا قال : فسكتوا
 قال : فأقبل على النساء فقال : هل منكن من تحدثت فسكتن ،
 فبحثت فتاة كعاب على أحد ركبتيها وتناولت لرسول الله صلى
 الله عليه وسلم ليراها ويسمع كلامها ، فقالت : يا رسول الله
 انهم ليتحدثون ، وانهم ليتحدثنه ، فقال : هل تدرون مامثل
 ذلك ؟ فقال : انما ذلك مثل شيطانة لقيت شيطانا فى السكة
 (٢)
 ففضى منها حاجته والناس ينظرون اليه " .

واهتمام الاسلام بسد منافذ الاشارة الجنسية ، وتهيج
 الشهوة ، يسهم بشكل فعال فى حفظ المجتمع طاهرا بعيدا عن
 التردى فى أحوال الرذيلة ، ومقارفة جريمة الزنى وهو بذلك
 يحقق هدفين هما :

- (١) الحفاظ على المجتمع المسلم نظيفا طاهرا بعيدا عن
 الفاحشة ، وتهيئة جو العفاف للأفراد ، ومساعدتهم على
 الالتزام بالبعد عن الفاحشة .
- (٢) تجنيب أفراد المجتمع أضرار الاشارة الجنسية النفسية
 والعقلية ، والاجتماعية والصحية .

(١) مسلم ، ١٥٧/٤ .
 (٢) أبو داود ، ٢٥٤/٢ .

أضرار الاشارة الجنسية :

(١) الاضرار النفسية والعقلية :

(١) الاشارة دون تفريغ ، تؤدى الى اصابة الفرد ، وبشكل خاص الرجل بالقلق ، والاكتئاب ، والحرمان من الاطمئنان والاستقرار النفسى .

(٢) اضطراب التفكير ، وعدم اكتمال الشخصية ، وعدم انسجام السلوك .

(٣) ان تعدد عوامل الاشارة الجنسية ، وعدم الاعانة على تمريرها ، بتسهيل الزواج ، يؤدى الى شلل فى النشاط الحياتى للمجتمع .

(٤) ايجاد نوع من المراعاة النفسى للفرد ، بين ما يؤمن به (١) وبين ما هو واقع .

(ب) الاضرار الجسدية والمحية :

تترك الاشارة الجنسية اضرارا خطيرة على الغدة الجنسية فى الرجال (البروستاتا) وهى غدة مهمة فى الحياة التناسلية وتقع فى الجزء السفلى من الجسم محيطه بعنق المثانة ، ويخترقها مجرى السائل البولى ، لذا يمتد تاثيرها على الجهاز البولى والتناسلى ، فاذا تمت الاستشارة ولم يعقبها استجابة وتفرغ فان غدة البروستاتا تحتقن ومن ثم تتضخم ، فيزداد الضغط على القضيبي ويضيق مجرى البول ، ويحدث التهاب يصاحبه شور بالحرقان ، وتصبح عملية التبول

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٣٤-٣٥ .

غير مريحة ومتقطعة ، كما تؤدي الاستشارة الى توتر عصبى وارتفاع فى ضغط الدم ، وتقلص فى الخميتين والحوصلات
(١)
المنوية .

وقد يستجيب البعض الى تفريغ الشحنة الجنسية الناتجة عن الاستشارة بطريقة مداعبة الاعضاء التناسلية (العادة السرية ، الاستمناء) فيقعون فريسة لاضرارها الجسمية والنفسية ، حيث تسبب انحطاطا جسديا وعقليا وظهور حب الشباب ، وضعف البصر ، وهبوط الوزن ، والعجز الجنسي ،
(٢)
ووقف النمو .

أما اضرار العادة السرية (الاستمناء) النفسية فهي أخطر وأكبر ، حيث تسبب الكآبة النفسية ، والانطواء ، وضعف الشخصية ، وقد تسبب العنة النفسية وتفقد الانسان الشعور باللذة عند ممارسة الجنس وسرعة القذف وعند الافراط فيها يقل انتاج المنى ، ويضعف الاداء الجنسي ، نتيجة التكيف على أنماط غير طبيعية للإشارة الجنسية ومواطنها ، وأوقاتها وطرق الاستجابة لها ، كما قد تؤدي هذه الممارسة الشاذة للجنس الى اىذاء المخيلة ، حيث أن ممارستها تتطلب بذل جهد كبير لاستحضار المخيلات التى تساعد على اتمام ممارستها .
(٣)

رابعا : تشريع العقوبات البدنية :

لم يفرض الاسلام العقوبات البدنية الا بعد أن اتخذ من القواعد والاحتياطات ما يكفل التقليل من الظاهرة الاجرامية ،

(١) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٣٥-٣٨ .

(٢) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٥١ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٥١ .

فالعقوبة ليست هدفا للإسلام فى ذاتها ، وانما تستهدف بقاء المجتمع طاهرا نقياً ، واصلاح الافراد فالعقوبات موانع قبل الفعل زواجر بعده أى العلم بشرعيتها يمنع الاقدام على الفعل ، وايقاعها بعده يمنع العودة اليه .^(١)

"فاقتران المحظورات الشرعية بعقوبات ، من شأنها أن تخيف من يريد الشر وترهب من تسول له نفسه ارتكاب الجرائم فتردعه عن اقترافها ، وتمنعه من الاقتراب منها ، فالعقوبة كرادع عن الجريمة تجد سندها فى غريزة الخوف عند الانسان ، وفيما جبل عليه من حرص على كفا الاذى عن نفسه " .^(٢)

وتحقق العقوبات البدنية فى الاسلام هدفين هما :

(١) حماية المجتمع وحفظ أمنه واستقراره ، والمحافظة على مصالح افراده فاقامة الحد يعود بفوائد اجتماعية واقتصادية وصحية كبيرة على المجتمع . قال صلى الله عليه وسلم : "حد يعمل فى الأرض ، خير لاهل الأرض من أن يمطروا أربعين صباحا" .^(٣)

(٢) اصلاح الافراد الذين انحرفوا الى طريق الشر ، والعودة بهم الى السلوك السوى الذى يضمن عودتهم الى الحياة الاجتماعية الصحيحة ، فالعقوبات بالنسبة لهؤلاء "أدوية نافعة يصلح الله بها مرض القلوب وهى من رحمة الله بعباده ورافته بهم" .^(٤)

(١) فتح القدير ، ١١٢/٤ - ١١٤ .
 (٢) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، د. عبد الكريم زيدان ، ص ٤٠١ .
 (٣) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٩٨/٣ .
 (٤) مجموعة فتاوى شيخ الاسلام أحمد بن تيمية ، جمع وترتيب عبد الرحمن بن محمد بن قاسم ، ٢٩٠/١٥ .

ومن مرض القلوب شهوة الزنى ، والميل الى تصريف الطاقة الجنسية خارج حدود الاطر التى رسمها الاسلام لذلك ، شرع الاسلام عقوبات بدنية لمن تسول له نفسه تجاوز حدود الله فى اشباع غريزته الجنسية ، وردعا لأصحاب النفوس الضعيفة من مقارفة جرائم الجنس ، ومن تلك العقوبات نذكر :

(١) عقوبة جريمة الزنى :

تختلف عقوبة الزنى تبعا لحال مرتكبها ، فاذا كان مرتكبها بكرا (غير متزوج) فان عقوبته الجلد . قال تعالى {الزانية والزانى فاجلدوا كل واحد منهما مائة جلدة ولا تأخذكم بهما رافة فى دين الله ان كنتم تؤمنون بالله واليوم الآخر وليشهد عذابهما طائفة من المؤمنين} ، ويضاف ايضا الى جلد مقترف جريمة الزنى اذا كان بكرا نفى عام ، قال صلى الله عليه وسلم : "خذوا عنى خذوا عنى قد جعل الله لهن سبيلا البكر بالبكر جلد مائة ونفى سنة..." (١)

اما اذا قارف جريمة الزنى محصن (متزوج) فان عقوبته فى الاسلام أشد وهى الرجم بالحجارة حتى الموت ، قال صلى الله عليه وسلم : "والثيب بالثيب جلد مائة والرجم" ، وقال صلى الله عليه وسلم : "لا يحل دم امرئ مسلم الا باحدى ثلاث رجل زنى بعد احصان..." ، وقد ثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رجم (ماعز ، والغامدية ، واليهودى واليهودية) حد على زناهم .

(٢) عقوبة اللواط :

العلماء فى عقوبة مقارفة جريمة اللواط على ثلاثة

-
- (١) النور : ٢
 (٢) مسلم ، ١١٥/٥ .
 (٣) المرجع نفسه ، ١١٥/٥ .
 (٤) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٢٢٠/٦ .

مذاهب :

(أ) مذهب القائلين بالقتل مطلقا وهو مذهب مالك وأحمد وقول للشافعي سواء كان بكرا أو ثيبا فاعلا أو مفعول به ، وهو قول مروى عن أبى بكر وعمر وابن عباس رضى الله عنهم .

(ب) مذهب القائلين بأن حده كحد الزنى : وهو مذهب الشافعي وهو قول بعض التابعين كعطاء ، وقتادة ، والنخعي وسعيد بن المسيب وغيرهم .

(ج) مذهب القائلين بالتعزير وهو مذهب الأحناف . وقد رجح العلامة الشوكاني المذهب الأول القاضى بالقتل (١) وضعف ما سواه من مذهب الشافعية والأحناف .

وقد روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : "من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول" (٢) به ، وشناعة هذه الفعلة وعظم جرمها يستدعى هذا العقاب الشديد للقضاء عليها ، وتخليص المجتمع من أضرارها الاجتماعية والصحية .

(٣) عقوبة السحاق وإتيان البهائم : السحاق هو إتيان المرأة المرأة ، وعقوبته التعزير ، أما إتيان البهائم فالجمهور على أن حده التعزير ، إلا بعض ما روى عن الإمام أحمد أنه يقتل الفاعل وتقتل البهيمة قال صلى الله عليه وسلم : "من أتى بهيمة فاقتلوه واقتلوه" (٤) معه " ، والرأى الراجح هو رأى الجمهور أن حده التعزير .

(١) تفسير آيات الأحكام ، مرجع سابق ، ٤١/٢-٤٥ .
(٢) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٣٦٦/٥ .
(٣) المرجع نفسه ، ٢٢٢/٥ .
(٤) تفسير آيات الأحكام ، مرجع سابق ، ٤٥/٢ .

(٤) عقوبة اشاعة الفاحشة :

اهتم الاسلام بمنع اشاعة الفاحشة بين افراد المجتمع ،
 وشدد فى عقوبة القذف ، ليمنع اللسن عن اتهام افراد الامة
 جزافا دون دليل على ذلك قال تعالى {والذين يرمون المحصنات
 ثم لم يأتوا بأربعة شهداء فاجلدوهم ثمانين جلدة ولا تقبلوا
 لهم شهادة ابداً وأولئك هم الفاسقون الا الذين تابوا من بعد
 ذلك وأصلحوا فان الله غفور رحيم} (١) ، ولعن الله من يفعل ذلك
 قال تعالى : {ان الذين يرمون المحصنات الغافلات المؤمنات
 لعنوا فى الدنيا والآخرة ولهم عذاب عظيم} . وتوعد الله
 سبحانه وتعالى الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين
 آمنوا بالعذاب فى الدنيا والآخرة ، قال تعالى : {ان الذين
 يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب أليم فى
 الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لا تعلمون} (٣) .

رابعاً : ضبط وتنظيم طرق اشباع الغريزة الجنسية :

ضبط الاسلام ونظم طرق تصريف الطاقة الجنسية ، فلم يترك
 للانسان حرية اطلاق العنان لغرائزه وشهواته يشبعها كيف ومتى
 شاء ، بل شرع طرقاً لتحقيق اشباع الغريزة تتفق ونظرته الى
 الجنس وأهدافه تتسم بالانسانية والسمو وتحقق الغايات
 الجسدية والانسانية لهذه الطاقة ، فنظمها داخل اطر تحقق
 الاشباع الحسى والنفسى للانسان ، فشرع الزواج الذى يمكن عن
 طريقه صرف الطاقة الجنسية دون الاضرار بالمجتمع ، ووقايتها

(١) النور : ٥٠٤

(٢) النور : ٢٣

(٣) النور : ١٩

من أضرار الفوضى الجنسية المدمرة ، فالزواج يضيء على العلاقة الجنسية بين الزوجين احساسا نفسيا ممتعا يضاف الى المتعة الجسدية ، وهو الشعور بالسكن والمودة والرحمة قال تعالى : {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ان في ذلك لآيات لقوم يتفكرون} . (١)

وقال تعالى : {هو الذى خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن اليها ...} . (٢)

(٣)
وقال تعالى : {... هن لباس لكم وانتم لباس لهن ...} .
ان هذا الاحساس الذى يماحب المتعة الجسدية اثناء الالتقاء الجنسى بين الزوجين سوف ينعكس ولاشك على نتاج هذا اللقاء ، فالطفل الذى يولد فى هذه الاحاسيس سيجد أسرة تشيع فيها روح المودة ، والرحمة ، والعطف ، والتفاهم ، فيجد مربيا مهيا لاستقباله وتوجيهه وارشاده ، وأسرة تفرح بمقدمه وتسعى لراحته . بعكس اللقاء الأثم ، فان نتاجه سيلقى الضياع والذلة ، لذا حث الاسلام على الزواج ورغب فيه قال تعالى : {فانكحوا ما طاب لكم من النساء ...} ، وقال تعالى (٤)

(٥)
{وانكحوا الايامى منكم والمالحين من عبادكم وامائكم} ،
وقال صلى الله عليه وسلم : "الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة" . وقال صلى الله عليه وسلم حاشا الشباب (٦)

-
- | | |
|-----|----------------|
| (١) | الروم : ٢١ |
| (٢) | الأعراف : ١٨٩ |
| (٣) | البقرة : ١٨٧ |
| (٤) | النساء : ٣ |
| (٥) | النور : ٣٢ |
| (٦) | مسلم ، ١٨٧/٤ . |

على الزواج ، وهم أكثر الناس حاجة الى تمريف الطاقة واطفاء رغبتها "يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض للبهر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء" ، وقال صلى الله عليه وسلم حاشا على النكاح ومعاتبا لبعض من أراد اعتزال النساء ، ومظهرا أن النكاح سنة من سننه صلى الله عليه وسلم : "... والله انى لأخشاكم لله وأتقاكم له ، لكنى أصوم وأفطر وأصلى وأرقد ، وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس منى" ، وقال صلى الله عليه وسلم : "من تزوج فقد استكمل نصف الايمان فليتق الله فى النصف الباقي" ، ونهى صلى الله عليه وسلم عن التبتل (ترك النكاح) ، عن سعيد بن المسيب قال سمعت سعد بن أبى وقاص يقول : "رد رسول الله صلى الله عليه وسلم على عثمان ابن مظعون التبتل ولو أذن له لاختصمينا" .^(١)

ويرى بعض العلماء وجوب النكاح على القادر عليه ، ومنهم الامام أحمد الذى يرى وجوب النكاح على الاطلاق ، ونقل عنه أيضا أنه يجب فى العمر مرة ، ويقول ابن قدامة : "والمشهور فى المذهب أنه ليس بواجب الا أن يخاف على نفسه الوقوع فى محذور بتركه فيلزمه اعفاف نفسه وهو قول أكثر الفقهاء" ، وعندما شرع الاسلام النكاح وحث عليه ، لم يترك للاهواء والمماليح وضع قواعده وأسسها وأحكامه بل ضبط ذلك بقواعد وأسس وأحكام تحقق مقاصده وأهدافه وتسمو به عن

(١) البخارى ، ١١٧/٦ ، مسلم ، ١٢٨/٤ .

(٢) البخارى ، ١١٦/٦ ، مسلم ، ١٢٩/٤ .

(٣) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٢٦٩/٥ .

(٤) البخارى ، ١١٩/٦ .

(٥) المغنى ، مرجع سابق ، ٣٣٨/٧ .

التمسور الحيوانى ، فرسم عن طريق هذه الأحكام والقواعد السبيل الأمثل لحياة زوجية سعيدة ، ومن هذه القواعد والاسس نذكر :

(١) تحريم مناكحة الزناة :

قال تعالى : "الزانى لاينكح الا زانية او مشركة والزانية لاينكحها الا زان او مشرك وحرم ذلك على المؤمنين" (١) .

وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ان مرشد بن أبى مرشد الغنوى ، كان يحمل الاسارى بمكة ، وكان بمكة بغى يقال لها عناق ، وكانت صديقتها ، قال : جئت الى النبی صلى الله عليه وسلم فقلت يارسول الله أنكح عناق ، قال فسكت عنى فنزلت {والزانية لاينكحها الا زان او مشرك} فدعانى فقرأها على وقال : "لاتنكحها" (٢) ، وفى تحريم مناكحة الزناه فوائد صحية كبيرة ، فكما عرفنا سابقا ان الامراض الجنسية تجد فى الزناه مستقرها ، وتنتقل عن طريقهم الى من يعاشرهم ويمارس معهم الجنس ، لذا فزواج العفيفة من الزانى قد ينقل امراضا جنسية ، ويبتليها بها ، وكذلك زواج الزانية من العفيف . ولا يقتصر البلاء على الزوجين بل ينتقل الى نسلهم ، ويكتوى هذا النسل بويلات الامراض الجنسية دون ذنب اقترفه ، وتستمر الماساة حيث ان هذا النسل سينقل الامراض الى من يرتبط معهم بالزواج وهكذا .

(١) النور : ٣

(٢) أبو داود ، ٢٢٠/٢ .

(٢) تحريم الممارسة الجنسية فى أوقات معينة :

الاسلام وهو يبيح للزوجين اشباع غريزتهم الجنسية ، والحصول على المتعة الحسية مع بعضهما الا أنه يسمو بهذه الغريزة عن الحيوانية والقذارة والاذى فحرم ممارسة الجنس بين الزوجين اثناء فترة الحيض والنفاس .

والحيض "دم طبيعى وجبلة ... يرقيه الرحم اذا بلغت المرأة فى أوقات معتادة وهو دم طبع الله النساء وجبلهن عليه" (١) ، "وهو دم طبيعى ليس له سبب من مرض أو جرح أو سقوط أو ولادة ، وبما أنه دم طبيعى فانه يختلف بحسب حال الانثى وبيئتها وجوها ، ولذلك تختلف فيه النساء اختلافا ظاهرا" (٢) ، قال تعالى : {ويسألونك عن المحيض قل هو اذى فاعتزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فاتوهن من حيث أمركم الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين} (٣) .

"وعن انس رضى الله عنه أن اليهود كانوا اذا حاضت المرأة فيهم لم يواكلوها ولم يجامعوها فى البيوت ، فسأل أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم النبى صلى الله عليه وسلم فأنزل الله عز وجل : {ويسألونك عن المحيض قل هو اذى فاعتزلوا النساء فى المحيض} الى آخر الآية ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : اصنعوا كل شئ الا النكاح ، فبلغ ذلك اليهود فقالوا : ما يريد هذا الرجل أن يدع من أمرنا شيئا الا خالفنا فيه ... " (٤) .

(١) المغنى ، مرجع سابق ، ٣١٣/١ .
 (٢) رسالة فى الدماء الطبيعية للنساء ، محمد صالح العثيمين ، ص ٥ .
 (٣) البقرة : ٢٢٢
 (٤) مسلم ، ١٦٩/١ .

- (١)
ويجرى على النفساء من الأحكام مايجرى على الحائض ،
فيحرم ممارسة الجنس معها . وفى ممارسة الجنس مع الحائض
والنفساء أذى جسمى ونفسى على صحة الانسان نذكر منه :
- (١) دم الحيض بيئة صالحة لنمو الميكروبات ، التى قد تصيب
الرجل بالتهابات فى مجرى البول والبروستاتا .
- (٢) تتحول طبيعة المهبل فى حالة الحيض من الحامضية الى
القلوية ، مما يؤدى الى القضاء على بكتريا دود رلاين ،
وهى بكتريا نافعة تحول السكر الى حمض البكتيك الذى
يقضى على أى جراثيم تتسلل الى الرحم .
- (٣) فى حالة الحيض يكون النسيج المبطن لجدار عنق الرحم
معرضا للجروح وسهل الاقتحام ، فلو دخل رأس الحيوان
المنوى فى هذه الخلايا ، فان بإمكانه احداث تغيرات
فى خواص الحمض النووى داخل الخلايا ، ويجعلها أكثر
قابلية للتغيرات السرطانية .
- (٤) فى فترة الحيض تكون الاوعية الدموية داخل الرحم
مفتوحة ، مما قد يؤدى الى دخول أجزاء من محتويات
تجويف الرحم الى هذه الاوعية ، نتيجة انقباضات الرحم
التى تحدث خلال العلاقة الجنسية ، فتتسلل هذه
المحتويات الى أجزاء الجسم المختلفة حيث تنمو وتسبب
أوراما ينتج عنها ذريف وقت العادة الشهرية .

(١) العدة فى شرح العمدة ، بهاء الدين عبد الرحمن بن
ابراهيم المقدسى ، ص ٥٧ .

(٦) تتأثر حالة المرأة النفسية أثناء الطمث ، وتسوء أخلاق بعضهن ، ويقل افراز الهرمون الذى ينمى الاشارة الجنسية ، ويزداد افراز الهرمون المثبط للميل الجنسى فتكون المرأة غير راغبة فى العملية الجنسية وغير مقبلة عليها .

(٧) تكون المرأة بعد وضع الحمل عرضة للاصابة بأمراض متعددة ، حيث أن جروح نفاسها مستعدة للتسمم وأعضاؤها التناسلية فى حركة تقلص للعودة الى الحالة الاصلية ، مما يؤدي الى اختلال فى نظام الجسم كله .
(١)

ويمنع الاسلام ممارسة الجنس مع الحائض والنفساء بعد انتهاء حدوثهما حتى تفتسل المرأة وتتنظف وتستعد لممارسته .
(٢)

(٣) حرم الاسلام الممارسات الشاذة مع الزوجة :
(٣)
قال تعالى : {فاتوهن من حيث أمركم الله } .

(١) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٦٣-٦٦ ، التداوى بالقرآن ، عبد المنعم قنديل ، ص ٧٦-٧٧ ، لماذا حرم الله هذه الاشياء ، مرجع سابق ، ص ٦٥-٦٦ .

(٢) المغنى ، مرجع سابق ، ٣١/١ .
(٣) البقرة : ٢٢٢

"قال مجاهد سألت ابن عباس عن قوله تعالى {فاتوهن من حيث أمركم الله} فقال ثاتياها من حيث أمرت أن تعتزلها يعنى (١)
فى الحيض".

وقال صلى الله عليه وسلم : "من أتى كاهنا فصدقه بما يقول ، أو أتى امرأة حائضا ، أو أتى امرأة فى دبرها ، فقد برئ مما أنزل على محمد" (٢).

وقال صلى الله عليه وسلم : "لا ينظر الله الى رجل جامع امراته فى دبرها" (٣).

وفى اتيان المرأة فى دبرها أضرار صحية كبيرة للمرأة وللرجل ، فالوطء فى الدبر يضر بالرجل حيث لا يحدث الانزال الكامل للمنى ، وتحققن البروستات احتقاناً شديداً وكذلك الأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب آلاماً شديدة فى منطقة العجان والخصيتين . كما يتسبب اتيان المرأة فى دبرها فى إصابتها بأمراض اللوطين ، وتتلوث عن طريقه الأجهزة التناسلية للمرأة والرجل ، وتفقد طهارتها ونقاؤها ، وتصبح مرتعاً للجراثيم المنقولة عن طريق فضلات الأمعاء .

خامساً : الحث على الاستعفاف :

يحث الاسلام المسلم على السيطرة على شهواته ، وعدم اطلاق العنان لها واشباعها كيفما اتفق ، فاذا لم يتيسر الطريق المشروع والنظيف لتصريفها فعليه بالصبر ، والعفة ،

(١) الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٠٣ .
(٢) صحيح الجامع الصغير ، مرجع سابق ، ٢٢٤/٥ .
(٣) المرجع نفسه ، ٢٥١/٦ .
(٤) نظرات اسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية ، مرجع سابق ، ص ٥٩ .

والترفع عن التلطيخ بأدران الرذيلة ، قال تعالى :
 (١)
 {وليستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله} .
 ووجه رسول الله صلى الله عليه وسلم الى علاج يساعد
 على كسر حدة الشهوة عند الانسان ريثما يتم له سلوك الطريق
 الصحيح لاشباع غريزته وشهوته ، قال صلى الله عليه وسلم :
 "يامعشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض
 للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له
 (٢)
 وجاء " .

فالصوم يربى ارادة الانسان ويغرس فيه ملكة الصبر ،
 فهو يصبر على الجوع والعطش ، فتنمو في نفسه القدرة على
 الصبر عن الشهوات الاخرى ، ومنها الشهوة الجنسية ، وللميام
 دور كبير في تهذيب الغريزة الجنسية والتخفيف من حدتها عن
 طريق الروحانية التي يعيشها الصائم والتي تبتعد به عن
 المثيرات التي قد تهيج الشهوة الجنسية ، ويمبح الفرد
 حذرا من الوقوع في دائرة الحرام "وينشأ لديه رد فعل شديد
 في عقله الباطن يدفعه الى الترفع عن الموبقات والفرار من
 المنكرات على اختلاف صورها ، ومجاهدة نفسه حتى يظل على
 طهارته وعفته بعد ان ذاق حلاوة الطهارة والعفة بفضل
 (٣)
 الميام " .

مما سبق في هذا المبحث ، يتضح حرص الاسلام على صحة
 الافراد ، ووقايتهم من اضرار الفوضى الجنسية الصحية

(١) النور : ٣٣
 (٢) البخاري ، ١١٧/٦ ، مسلم ، ١٢٨/٤ .
 (٣) الوجيز في الطب الاسلامي ، د. هشام ابراهيم الخطيب ،
 ص ١٧٩ .

والنفسية والاجتماعية ، وبقائه نقيًا طاهرًا صحيحًا تتسامى فيه العلاقات الجنسية لتصبح أداة بناء نفسى واجتماعى للأفراد لأداة تدمير محى واجتماعى ونفسى لهم ، فممارسة الجنس عن الطريق الذى رسم الاسلام أهدافه وحدد ضوابطه ونظم أحكامه ووسائله ، يحقق الاشباع الجسدى والنفسى للفرد ، ويحفظ على الأمة كيانها ، ويمدها باحتياجاتها من الأفراد الأمحاء نفسيا وجسميا .

التطبيقات التربوية .

سبق الحديث فى بداية هذا المبحث عن اثر العلاقة الجنسية وسلامتها على صحة الانسان ، فقد أصبحت الامراض الجنسية أحد أهم الامراض التى تؤثر على صحة الانسان البدنية والنفسية وصحة بيئته الاجتماعية ، وصحة وسلامة هذه العلاقة تنطلق من تصورات واتجاهات الانسان نحوها ، فقد اعتبرها البعض هدفا للمتعة وتحقيق اللذة ، فانطلق فى اشباعها انطلاقا حيوانيا الهدف منه اشباع الرغبة وتحقيق اللذة كيفما اتفق ، وترفع عنها البعض باعتبارها نجس ورجس ، فعارضوا بذلك فطرة الانسان ، أما الاسلام فكانت نظرتة الى الجنس نظرة معتدلة متوازنة فلم "يكن الاسلام (ابيقوريا) فى اطلاقه الغرائز والشهوات من غير تنظيم ولاتكيف ، ولم يكن كذلك (رواقيا) فى فرض المثليات واعدام المتطلبات الحسية (١) فى الانسان" ، بل اعتبر الجنس "احدى الطاقات الفطرية فى تركيب الانسان ، يجب أن يتم تصريفها والانتفاع بها فى اطار (٢) الدور المحدد لها" .

(١) الجنس والاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٣ .
 (٢) المرجع نفسه ، ص ٢٦ .

المعلومات الجنسية والتربية الجنسية :

قبل الحديث عن التربية الجنسية نجد أن هناك تساؤلات تطرح نفسها عند الحديث عن التربية الجنسية وهى : هل يكفى اعطاء المعلومات الجنسية فى تكوين مفاهيم وتصورات صحيحة عن الجنس عند الفرد ؟ وعن كيفية عرض هذه المعلومات ؟ ومتى تعرض ؟ وكيف ؟ وما مقدارها ؟ كل هذه التساؤلات تفرض نفسها قبل الحديث عن التربية الجنسية ، ودور التربية فى الصحة الجنسية .

تتبنى بعض المجتمعات الحديثة وجهة النظر القائلة بتثقيف الطفل جنسيا منذ سن مبكر جدا ، حيث ان السنوات الست الاولى من أعمارهم هى التى تحدد مشاعرهم ومواقفهم من الجنس ، والست سنوات الثانية (٦ - ١٢) سنة تتحدد فيها المثاليات الجنسية داخل نفسية الطفل ، وأما الست سنوات الثالثة (١٢ - ١٨) سنة فتحدد العادات الجنسية للمراهق .^(١) وفى الست السنوات الأولى يكون على الأسرة مسؤولية اعطاء الطفل المعلومات الجنسية ، وعليها الاجابة على أسئلة الطفل الجنسية التى يطرحها بكل صراحة ووضوح ، وأهم هذه الاسئلة تتركز فى :

- (١) من أين جئنا ؟
 - (٢) كيف خرجنا الى الحياة ؟
 - (٣) كيف دخلنا الى هذا المكان الذى خرجنا منه للحياة ؟
- وتنصح الدراسات الحديثة بالاجابة على هذه الاسئلة

(١) الطب والجنس ، د. مدحت عزيز شوقى ، ص ١٨١ .

اجابة واضحة وصريحة بحيث تكون اجابة السؤال الاول مثلا لقد
كبرت ونموت فى بطن أمك .

أما اجابة السؤال الثانى فتكون على النحو التالى مثلا
لقد نموت فى مكان معين داخل بطنى ، وخرجت من فتحة معينة
توجد فى الأمهات فقط بين فتحتى البول والبراز ، وعند سؤال
الطفل للسؤال الثالث والذى يمكن أن تكون اجابته على النحو
التالى ، ان وجوده فى هذا المكان كان نتيجة التقاء حيوان
منوى صغير من الوالد ، وبويضة صغيرة داخل بطن الأم ، أما
وان سأل الطفل عن كيفية وصول الحيوان المنوى الى الأم ،
فان الدراسات الحديثة تدعو الى أن تكون الاجابة صريحة
وواضحة ومباشرة تشرح كيفية وصول الحيوان المنوى الى الأم
وان ذلك جاء نتيجة التقاء وتداخل أعضاء الوالدين
التناسلية . ويمكن زيادة فى التوضيح تشبيه ذلك بالأصابع .^(١)

وترى الدراسات الحديثة ان المعلومات الجنسية التى
تعطى للطفل فى الست سنوات الثانية (٦ - ١٢) تلعب المدرسة
فيها دورا أساسيا وكبيرا لذا يجب أن تدور عملية التشقيف
الجنسى فى المدرسة على ثلاث محاور هى :

- (١) اعطاء المعلومات الجنسية السليمة والواضحة للطفل .
- (٢) أن يشعر الطفل بالاطمئنان والراحة لانتمائه الجنسى .
- (٣) أن يحدث حوار واع بين الطفل ومعلميه يكون الغرض منه
استيعاب الحقائق والمفاهيم الجنسية بعيدا عن الخلج^(٢)
أو الغموض .

(١) الطب والجنس ، مرجع سابق ، ص ١٨٢-١٨٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٤ .

أما الست سنوات الثالثة (١٢ - ١٨) وهى فترة البلوغ والمراهقة فان أسئلة الجنس تزداد ، وترافقها مواجهة مشكلة العادة السرية ، وتدعو الدراسات الحديثة فى هذه الحالة الى أن "نعلمهم مانعرفه نحن عن الجنس ، نعلمهم طباعنا الجنسية ، ونعلمهم الأبعاد الدينية والخلقية ، لأن معظم الاسئلة فى هذه المرحلة تدور حول الخطأ والصواب تجاه التصرفات الجنسية" (١) ، "والذى يجب أن يعرفه المدرسون فى هذه المرحلة الذين يتعاملون مع المراهقين فى هذه المرحلة أن أسلوب العنف مرفوض ... مرفوض ... بل يجب التعامل مع المراهقين بمنتهى الرقة ... ومنتهى التقدير ... ومنتهى الحب ... وعلى المدرس أن يقنع مراهقيه أن الممارسة الجنسية بلا حب ... هى ممارسة حيوانية" (٢) .

وعلى النقيض تماما فهناك مجتمعات شديدة الانغلاق شديدة التكتّم ترى عدم ذكر أى شئ للطفل عن الجنس فى جميع مراحل عمره ، وتكون نتيجة هذا التصرف أحد أمرين :

(١) يفاجأ الطفل بالتطورات الجنسية ، مع جهله بها ، كالاختلام للفتى والحيض للفتاة .

(٢) أن يتجه لاشباع فضوله عن الجنس الى زملائه ورفاق لعبه الذين قد ينقلون له مفاهيم خاطئة عن الجنس . (٣)

كلا الاتجاهين السابقين نحو تزويد الطفل بالمعلومات الجنسية فيه شطط ففى عرض المعلومات الجنسية للطفل دون قيد مايسبب انحرافات وتصورات خاطيرة عن الجنس وهدف هذه الغريزة

(١) الطب والجنس ، مرجع سابق ، ص ١٨٥ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ١٨٦-١٨٧ .

(٣) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١١٩ .

فهل يعقل أن تعرض معلومات جنسية لطفل فى الرابعة تصل الى حد توضيح العملية الجنسية بين والديه عن طريق تمثيل ذلك بالأصابع ؟ وهل يقنع ذلك الطفل ؟ أم أنه سيحاول اكتشاف ذلك بنفسه خصوصا وهو فى مرحلة تشتد فيها الرغبة فى الاطلاع ، وفى البلاد التى طبق فيها الاتجاه الأول ، ووضعت مقررات جنسية ، تقدم للطفل معلومات جنسية ، ولا تهتم الا بالصراحة والوضوح الفاضح ، دون مراعاة للآداب العامة ، فان النتائج كانت عكسية ، وانتشرت الاباحية والعلاقات الجنسية بين الاطفال^(١) .

وارتفعت أصوات العقلاء فى تلك الدول تهاجم تعليم الجنس وترفضه لاثره الخطير على النشء ، ومنها صدور دراسة فى بريطانيا قامت بها الدكتورة (مارجريت وايت) و (جانيت كيد) ، وقد دعت هذه الدراسة الى رفض تعليم الأولاد الجنس فى المدارس ، وان القول بأن تعلم الجنس واباحة الحديث عنه واطلاق اسم الواقعية عليه هو مجرد هراء ولفو فارغ وطالبت الدراسة الآباء بتعويد أبنائهم منذ الصغر على الحياء فى مناقشة الأمور الجنسية ، وأن يغرسوا فى نفوسهم حب النقاء والطهارة ، وان يبتعدوا بهم عن الموجة المدمرة التى تطالب بنشر التعليم الجنسى فى المدارس ودعتهم الى ضرورة العودة الى مجتمع القيم والتقاليد ، وفى دراسة أخرى قامت بها الدكتورة (جرو ترود) استجوبت خلالها ست عشرة فتاة عن موقفهن تجاه أول طلب يتلقينه من أول رجل فى حياتهن ، فكانت

(١) انظر كتاب الحجاب ، لآبى الاعلى المودودى ، ص ١١١-١١٢ .

الاجابات مختلفة ، ظهر لها من خلالها أن كثيرا من الفتيات كن ضحايا مدارس تعليم الجنس ، لأنهن "أصبحن لايحترمن القيم والتقاليد ، وان اجراء تغيير فى النظم التى سمحت باهدار القيم والتقاليد التى عاشت عليها الفتيات من آلاف الكتب والمحاضرات والصور والأفلام التى تدفعهن دفعا وراء عالم (١) يلقي بهن الى أسفل الحدود" .

وفى المقابل فان الاتجاه الآخر ، الذى يمنع ذكر موضوع الجنس ويتشدد فى ذلك ، ويعتبر الحديث فيه أمرا مرفوضا البتة ، فانه يتجاهل ان العقول أوعية ان لم تملأ بالمعلومات الصحيحة ، فانها ستملأ بالمعلومات الغير صحيحة وان الطفل اذا لم يجد عند مربيه الاجابة التى تشبع فضوله فانه سيتجه الى مصدر آخر يبحث عنده عن الاجابة (مثل رفاق اللعب أو الدراسة) وهؤلاء قد يمدونه بالمعلومات المشوهة والمغلوطة عن الجنس .

والاسلام يقف موقفا متزنا من موضوع تقديم المعلومات الجنسية لنشء الأمة ، بدون ابتذال ، ولا تزم وتشدد ، بل يعطى المعلومات فى الوقت والسن المناسبين ، وبدون استشارة فى اللفظ أو الوصف ، وفى القرآن الكريم والسنة النبوية تعاليم تتعلق بالعلاقات الجنسية وحدودها ، وأحكامها ، تعطى تصور سليم عن الجنس ، وتبنى اتجاهات واضحة ونظيفة تحقق الغاية الحسية والنفسية له . وللتعرف على كيفية عرض المعلومات الجنسية فى الكتاب الكريم والسنة المطهرة يمكن تلخيص ذلك فى النقاط التالية :

(١) مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية ، عبد الرحمن واصل ، ص ٢٧٨-٢٨٠ .

(١) عرض الأحكام التشريعية الإسلامية المتعلقة بالجنس بأسلوب والفاظ مذبذبة بعيدة عن الإشارة في اللفظ أو الوصف .

ففي القرآن الكريم وردت ألفاظ متعددة تعنى العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة ، ولكنها جاءت مذبذبة رقيقة وقورة تعتمد على الكناية أكثر منها على التصريح ، مثل كلمة الرفث ، لباس ، مباشرة ، حرث ، أفضى ، تغشى ، توهن ، وكذلك الألفاظ التي جاءت في السنة .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "والذى نفسى بيده مامن رجل يدعو امرأته الى فراشها فتأبى عليه الا كان الذى فى السماء ساطخا عليها حتى يرضى عنها" .^(١)

وقال صلى الله عليه وسلم : "ان من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي الى امرأته وتفضي اليه ثم ينشر سرها" .^(٢)

وعن عائشة رضى الله عنها قالت : "طلق رجل امرأته ثلاثا فتزوجها رجل ثم طلقها قبل أن يدخل بها ، فأراد زوجها الأول أن يتزوجها فسئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك ، فقال : لا ، حتى يذوق الآخر من عسيلتها ماذاق الأول" .^(٣)

(٢) الاجابة على الأسئلة الجنسية :

سأل المسلمون رجالا ونساء الرسول صلى الله عليه وسلم أسئلة جنسية فكانت اجابته صلى الله عليه وسلم مذبذبة وقورة وصحيحة ، وبعيدة عن الابتذال أو التفصيل الذى يستثير

(١) مسلم ، ١٥٧/٤ .
(٢) المرجع نفسه ، ١٥٧/٤ .
(٣) المرجع نفسه ، ٥٥/٤ .

الفرائز "عن ابن عباس رضى الله عنه قال : قال على بن أبى طالب أرسلنا المقداد بن الأسود الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فسأله عن المذى يخرج من الانسان كيف يفعل به فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم توفاً وانضح فرجك" (١).

"وعن ابن عمر أن عمر قال يارسول الله أيرقد أحدنا وهو جنب ، قال : نعم اذا توفاً" (٢).

"عن أنس بن مالك قال : جاءت أم سليم الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت له وعائشة عنده يارسول الله المرأة ترى ما يرى الرجل فى المنام فترى من نفسها ما يرى الرجل من نفسه ، فقالت عائشة يا أم سليم فضحت النساء تربت يمينك ، فقال لعائشة بل أنت فتربت يمينك ، نعم فلتغتسل يا أم سليم اذا رأت ذلك" (٣).

"عن عائشة أن أسماء ، سألت النبی صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض ، فقال : تأخذ احداكن ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور ، ثم تمب على رأسها فتدلكه دلکا شديدا حتى تبلغ شئون رأسها ثم تمب عليها الماء ثم تأخذ فرمة ممسكة فتطهر بها ، فقالت أسماء وكيف تطهر بها ، فقال سبحانه الله تطهرين بها ، فقالت عائشة كأنها تخفى ذلك تتبعين أثر الدم... الخ" (٤).

هذه بعض النماذج من الاسئلة التى كان يلقيها المحابة رضوان الله عليهم على رسول الله صلى الله عليه وسلم عن

-
- (١) مسلم ، ١٧٠/١١ .
 (٢) المرجع نفسه ، ١٧٠/١ .
 (٣) المرجع نفسه ، ١٧٢/١ .
 (٤) المرجع نفسه ، ١٨٠/١ .

بعض الامور ذات العلاقة بالجنس وأحكامه ونرى فيها أن اجاباته صلى الله عليه وسلم كانت مهذبة ، ومحددة ، بعيدة عن الشرح المثير للغرائز ، كما نلاحظ أنه يترك بعض التوضيح لمن يستطيع ذلك ، كما كان من أسماء وعائشة رضى الله عنهما .

وعلى المربي المسلم أبا كان أو معلما أن ينهج في اجابته الجنسية نهج المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وفيما يأتى التوجيهات الضرورية ، والتى ينبغى مراعاتها عند الاجابة على أسئلة الطفل الجنسية :

(١) ينبغى عدم مواجهة السؤال حول الجنس بالتوبيخ أو الاعراض ، وتجنب الاجابات المرتجلة أو الكاذبة أو التهرب من الاجابة .

(٢) ينبغى الاستعاضة بالتورية والكناية عن الكذب ، حينما يكون سؤال الطفل مريحا ومباشرا .

(٣) ينبغى أن يقوم الاب بتوجيه الذكور ، والام بتوجيه الاناث جنسيا .

(٤) ينبغى أن لايجيب الوالد أو الوالدة أبناءهم بكل المعلومات التى يعرفها عن الجنس ، بل ينبغى التدرج فى تنمية المعارف الجنسية حسب مقتضيات السن والمقدرة على الفهم والاستيعاب .

(٥) ينبغى عدم توجيه الذكور والاناث جنسيا بحضور الجنسين معا .

(٦) يجب تجنب الاشارة أثناء اعطاء المعلومات ، واختيار الالفاظ المهذبة خاصة تلك التى وردت فى القرآن والسنة .

(٧) ربط الاجابة على اسئلة الطفل الجنسية بالدين ، فمثلا حين يسأل الطفل : كيف وجدت في هذه الدنيا ، يكون الجواب خرجت من بطن أمك ووجهه حالا الى القرآن الكريم في قوله تعالى : {والله أخرجكم من بطون أمهاتكم (١)
لاتعلمون شيئا ...} .

(٨) ينبغي أن تكون الاجابة بتدبر وروية دون انفعال ، لأن ذلك يمكن أن يثير لدى الطفل مزيدا من الفضول عن (٢)
الموضوع .

نماذج لاجابات بعض الاسئلة التي يمكن أن يطرحها الطفل عن الجنس :

(١) كيف جاء أخى ؟
الاجابة : تكون وكبر في بطن أمك ، ثم نستشهد بالآيات القرآنية ذات العلاقة بموضوع السؤال مثل قوله تعالى :
{... يخلقكم في بطون أمهاتكم خلقا من بعد خلق في ظلمات (٣)
ثلاث ...} .

(٢) كيف ينمو الطفل في بطن الأم ؟
الاجابة : يتكون الطفل في الرحم ويكون أول الامر شيئا صغيرا ثم يكبر وينمو ، ونقرأ له قوله تعالى : {ثم جعلناه نطفة في قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة (٤)
مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ...} .

(١) النحل : ٧٨
(٢) الاسلام والمسألة الجنسية ، مرجع سابق ، ص ٦٣-٦٩ .
(٣) الزمر : ٦
(٤) المؤمنون : ١٣-١٤

(٣) مادور الاب فى ولادة الطفل ؟

الاجابة : ان الله سبحانه وتعالى جعل لنمو الببيضة فى الانثى وجود مادة من الرجل تمتزج بها ، ونوجهه الى قوله تعالى : {ياايها الناس انا خلقناكم من ذكر وانثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا ...} (١)

وقوله تعالى : {ومن آياته ان خلق لكم من انفسكم ازواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ...} (٢)

ان ربط اجابات اسئلة الطفل الجنسية بالقرآن الكريم يربى فى الطفل الفضيلة فيرى القضايا الجنسية امرا اعتياديا ، فلا يعلق بذهنه الناحية البهيمية عند سماع اى شىء عن الجنس . (٣)

الاسلام والتربية الجنسية :

لتربية جنسية سليمة بعيدة عن الاشارة والابتذال ، اتخذ الاسلام عدة خطوات تعطى للنشء تمورا صحيحا عن الجنس واهدافه ومن اهم هذه الخطوات مايتى :

(١) الاستئذان :

كى لايفاجأ الطفل بمنظر من مناظر الجنس بين الابوين ، امر الاسلام الاطفال الذين لم يبلغوا الحلم ان يستأذنوا عند الدخول على افراد الاسرة فى ثلاثة اوقات ، يكون الانسان فيها غالبا فى حالة استرخاء او نوم ، او يكون فى حالة قضاء

(١) الحجرات : ١٣

(٢) الروم : ٢١

(٣) الاسلام والتربية الجنسية ، د. وجيه زين العابدين ، ص ٢٣-٢٥ .

حاجته مع أهله ، قال تعالى : {يا أيها الذين آمنوا
ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم
منكم ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر وحين تضعون ثيابكم من
الظهيرة ومن بعد صلاة العشاء ثلاث عورات لكم ليس عليكم
ولا عليهم جناح بعدهن طوافون عليكم بعضكم على بعض كذلك يبين
الله لكم الآيات والله عليم حكيم . وإذا بلغ الاطفال منكم
الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم... } .^(١)

فى هذه الاشارة القرآنية تربية اجتماعية وسلوكية تعود
الاطفال منذ نعومة أظفارهم على الاستئذان عند الدخول على
الوالدين او غيرهم من أفراد الأسرة ، حتى لايفاجأ الطفل
برؤية مشاهد ، قد تثير عنده تساؤلات كثيرة ، خصوصا وان شاهد
منظرا جنسيا بين والديه ، حين ذاك فان هذه الصورة تظل
عالقة بذهنه تثير فى نفسه الكثير من الاسئلة التى يمكن أن
يخرج بها الابوين ، أو يأخذها الحياء فيذهب ليستفسر عنها
عند الأصدقاء والزملاء ، فتكون هنا الاجابات مختلفة اختلاف
تموراتهم عن الجنس .

(٢) تحريم اشاعة الفاحشة :

تهدم اشاعة الفاحشة ونشرها ، بأى وسيلة من الوسائل ،
جهود التربية الجنسية ، حيث يوحى نشرها واشاعتها الى
النفوس بأن الرذيلة شائعة بين أفراد المجتمع ، وتهون فى
الحس بشاعتها بكثرة تردادها ، وان ماتطالعنا به كثير من^(٢)

(١) النور : ٥٩، ٥٨

(٢) فى ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ٢٤٩٠/٤ .

وسائل الاعلام اليوم ، والتي اتخذت من الجنس واستشارة الغرائز طريقا لرواجها ، ونشرت الفساد بين الشباب عن طريق الباس الرذيلة حلا زاهية ، عن طريق الفن ، والرياضة ، وفى هذا اشاعة للفاحشة ونشر لها اضافة الى التفضيل والمغالطة قال تعالى : { ان الذين يحبون ان تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا لهم عذاب اليم فى الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لا تعلمون } (١) .

(٣) تشريع الحدود وعلائية اقامتها :

تشكل اقامة الحدود مانعا نفسيا عن الوقوع فى المعصية وتزجر النفس عنها ، وفى العقوبات الجسدية والمعنوية ، جانباً تربوياً جيداً ، حيث تردع هذه العقوبة ، من لاينفع معه النصح والتحذير ، عن ارتكاب المحظور خوفاً منها ، وفى اقامة الحد علانية مايردع من تسول له نفسه فعل ما فعله المحدود ، وقد سبق الحديث عن حدود التعديات الجنسية فى بداية هذا المبحث .

(٤) محاربة كل مايستثير الغريزة الجنسية :

لضمان نجاح جهود التربية الجنسية الاسلامية حارب الاسلام كل مايثير غريزة الانسان ويستفزها ، ويفتح عليه ابواب الغواية والفتنة ، ففرض الحجاب ، ومنع من ابداء الزينة والتحلى بالملابس الفاتنة او الروائح الجذابة ، او ترقيق الصوت ، او أسلوب الكلام ، وحرّم الخلوة والاختلاط . كل هذه الاحتياطات التى اتخذها الاسلام تسهم فى انجاح عملية التربية الجنسية الاسلامية .

(٥) تنمية الرقابة الذاتية :

"ان التربية الاسلامية من شأنها أن تحقق لكل فرد - على الزمن - قوامته على نفسه وسلطانه العقيدى على نوازمه وغرائزه ، حيث تعاف نفسه تلقائيا اتيان المنكرات والخباثت^(١) ، وذلك عن طريق اقامة رقابة ذاتية فى أعماق النفس البشرية تحميها من نزعات الشر ، ودوافع الهوى . "ومن شأن هذا النمط من التربية أن يجعل من الفرد رقيبا على نفسه فى السر والعلن ، يستشعر هذا الرقيب ويقيم منه ميزانا يعرض عليه كافة أعماله ، ويقيسها بمقياسه ، فيعاف الخباثت ، ويستكثر من المكارم بطبعه دون رهبة من قانون أو عرف أو عادة " ، فربط "القلب البشرى بالله وخشيته وتقواه ومراقبته فى كل عمل ، وكل شعور ، وكل فكر ، والتطلع الى عطفه ورضاه ، ذلك فى ذاته ضابط من أكبر الضوابط يكبح جماح النفس^(٢) ، وفى ربط النفس بالايمان باليوم الآخر ما يمنع النفس من "اللهفة المجنونة على شهوات الأرض ... فاللهفة تستبد بالنفس حين تحس أن فرصة الحياة الدنيا هى الفرصة الوحيدة المتاحة ، ومن ثم تتكالب على انتهاب هذا المتاع فى فرصة العمر القصيرة ... أما حين تنفسح الفرصة وينفسح الأمل ، حين يؤمن الانسان ايمانا حقيقيا بأن فرصة العمر القصيرة المحدودة ليست نهاية الحياة ولانهاية المتاع ...

(١) الاسلام والجنس ، مرجع سابق ، ص ٧٦ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٧٦ .

(٣) الأمراض الجنسية عتوبة الهية ، مرجع سابق ، ص ١٥٧ .

(٤) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٢١/١ .

فانه يأخذ منه على هينه بلاتلف زائد ولاقلق
(١)
ولا تفزز" .

ان اقامة رقابة ذاتية مادرة من ذات الشخص تأمره
بالمعروف وتنهاه عن المنكر ليس فى الحقيقة أمرا سهلا
وميسورا بل فيه من المشقة الشئ الكثير ويتطلب عملا
ومثابرة متملة من قبل المربى سواء فى المنزل أو فى
المدرسة . وأفضل وأسهل أسلوب لغرس واقامة تلك الرقابة
الاستفادة من الأسلوب العقائدى فى التربية ، وتقوية الايمان
بالله سبحانه وتعالى وذلك عن طريق اشعار الفرد "برقابة
الله الدائمة عليه ، فهو مع الانسان أينما كان ، وهو مطلع
على فؤاده ، عالم بكل أسرارهِ" (٢) ، حينها يراقب الانسان الله
فى كل أعماله فى الجهر وفى الخفاء ، "وحين توجد فى القلب
هذه الحساسية المرهفة تجاه الله ، تستقيم النفس ، ويستقيم
المجتمع ... ويعيش المجتمع نظيفا من الجريمة نظيفا من
(٣)
الدنس" .

تطبيقات عملية .

أولا : داخل المدرسة :

(أ) المبنى المدرسى :

لتسهم المباني المدرسية فى التربية الجنسية يجب

مراعاة ما يأتى :

-
- (١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٢٢/١ .
(٢) المرجع نفسه ، ٤٤/١ .
(٣) المرجع نفسه ، ٥١/١ .

(١) اختيار موقع مباني مدارس البنات، بحيث تكون بعيدة عن مباني مدارس الأولاد ، وبحيث لا يمر طريق احدهما على الأخرى .

(٢) تصميم المباني المدرسية بحيث تناسب مطالب كل جنس ، وتحقق أنشطته المناسبة .

(٣) العناية بالمرافق المحيطة ، وخصوصاً دورات المياه بحيث تكون ساهرة .

(٤) أن يحوى المبنى المدرسى على مرافق تمكن التلاميذ من استنفاد طاقتهم البدنية ، فمثلاً يجب توفير الملاعب الرياضية ، والمساح ، وملاعب الأعمال الفنية فى مدارس البنين ، وفى مدارس البنات يجب توفير ملاعب الأشغال اليدوية ، والخياطة ، والتدبير المنزلى .

(ب) المقررات الدراسية :

فى مقررات التربية الإسلامية ، ما يعطى الطلاب معلومات جنسية نظيفة بعيدة عن الإشارة ، وفى آيات القرآن الكريم جملة من الآيات التى تشير الى الجنس وممارسته وما يحل منه وما يحرم ، كما أن كتب الفقه الإسلامى تفند بوضوح موضوعات الانزال والايلاج وغيرها من الأحكام الشرعية ذات الدلالات الجنسية ، والتى يمكن أن تكسب المتعلم معلومات جنسية لائس بها ، تكون اتجاهاته نحو الجنس وتصوراتة عنه ، وقد توصل الدكتور (صموئيل مغاريوس) من خلال دراسة ميدانية عن مصادر المعلومات الجنسية عند الشباب ، ونشرها فى كتابه (المراهق المصرى) أن طلاب المعاهد الدينية قرروا "أنهم وجدوا الإجابة عن كثير من الأسئلة حول موضوعات الجنس فى المناهج المقررة

عليهم فى كتب الفقه ، التى تعالج موضوعات الانزال والايلاج ومتى يجب الغسل والمسائل المتفرعة من هذه الأصول (١) والحواشى" .

فالمقررات الدينية يمكن أن تحقق للطلاب المعرفة الجنسية بدون استثارة لغرائزهم ، ويجب أن يراعى خلال وضع المقررات الدينية مراحل النمو للطلاب بحيث تواكب حاجاتهم الى المعرفة الجنسية ، فيعطى الطالب فى مرحلة البلوغ معلومات عن الانزال وغسل الجنابة ، وأحكام الانحرافات الجنسية وأضرارها على البدن وعلى المجتمع ، كما تعرف الفتاة فى هذه المرحلة بالتغيرات التى ستحدث لها وكيفية التعامل معها وأحكام الاسلام فيها ، كل ذلك يجب أن يكون داخل اطار الالفاظ المهذبة البعيدة عن الاستشارة .

(ج) المعلم :

للمعلم دوره التربوى الكبير ، فهو محور العملية التربوية ، وفى التربية الجنسية ، يلعب المعلم دورا هاما فى توجيه وارشاد التلاميذ ، خاصة من هم فى مرحلة المراهقة فمعرفة المعلم بحاجات هذه المرحلة ، وبما فيها من تغيرات جسمية ونفسية ، يمكنه من مساعدة التلاميذ فى بناء تصورات صحيحة عن الجنس ، وذلك عن طريق :

(١) تنمية الوازع الدينى فى نفوس التلاميذ ، مما يقيم فى نفوسهم الرقابة الذاتية على تصرفاتهم .

(٢) أن يكون قدوة لتلاميذه فى تصرفاته وألفاظه ، وملبسه .

(١) نقلا عن مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية ، مرجع سابق ص ٢٨٨ .

(٣) أن يحرم على خلق جو من المداقة والثقة بينه وبين تلاميذه ، مما يجعلهم يعرضون عليه مشاكلهم وأسئلتهم الجنسية .

(٤) أن يستفيد من كل ماورد فى القرآن والسنة من آيات واحاديث خلال مناقشة التلاميذ ، أو اجابته على أسئلتهم الجنسية .

(٥) أن يحرم على اختيار الالفاظ المناسبة عند الاجابة على الاسئلة الجنسية وأن يبتعد عن الالفاظ أو الوصف المثير للغرائز .

(٦) أن يكون المعلم على اطلاع واسع بأحكام الاسلام فى موضوع الجنس وبأضرار العلاقات الجنسية المشبوهة دينيا وصحيا حتى يتمكن من نقل تصور سليم لتلاميذه خلال مناقشة هذه المواضيع .

(٧) أن يكون قادرا على ضبط مشاعره قادرا على التحكم فى نفسه متزنا عند اشارة التلاميذ للمواضيع الجنسية ، وان لايقابل استفساراتهم بالسخرية أو الزجر .

(٨) أن يكون على معرفة تامة بما يجرى حوله فى المجتمع ، وبالمغريات التى تقابل الشباب ليكون نقاشه معهم موضوعيا وواقعيًا .

(د) الأنشطة المدرسية :

الطاقة الجنسية قدرة حيوية يمكن صرفها وتحويلها عن طريق تحويل الاهتمام الى أنشطة تستنفذ تلك الطاقة ، وعن طريق الأنشطة المدرسية يمكن استنفاد كم كبير من طاقات التلاميذ البدنية والفكرية ، ومن تلك الأنشطة :

(١) النشاط الرياضى :

ويتحقق من خلال هذا النشاط الآتى :

- (أ) تصريف الطاقة البدنية لدى التلاميذ .
(ب) اشغال أوقات فراغهم ، بإقامة المنافسات الرياضية بين التلاميذ مما يشغل وقتهم ، وفكرهم ، فهم ان لم يشغلوا بشئ فانهم سيشغلون بأنفسهم .

مع الحرص على أن تكون هذه المنافسات محققة لأهداف أكبر من الشعور بالظفر والغلبة والقوة ، فانها ان كانت كذلك ساعدت فى نمو إنانية الطالب وحرصه على تحقيق ارضاء النفس وغرورها ، وبهذه الانانية تفقد المنافسات فائدتها التربوية ، لأن التلميذ يظل يحرص على تحقيق رغباته وتفوقه على اقرانه فى كل شئ ، مما قد يدعوه الى الدخول فى مغامرات جنسية لتحقيق رغبته فى التفوق على زملائه ، واثبات انه قادر على التفوق عليهم دائما .

(٢) الانشطة الفكرية :

- (أ) صرف التلاميذ عن التفكير فى الجنس ، الى التفكير فى اعمال ثقافية يحققوا من خلالها ذواتهم .
(ب) شغل أوقات فراغ التلميذ فى أعمال تشعره بأهميته وقدرته على المساهمة فى الحياة الاجتماعية لمجتمعه ، وفى بناء أمته .

(ج) تنمية حب العمل الخيرى ، والاهتمام بالمشاكل الاجتماعية ، وبذل المساعدة للمحتاجين .

هذا بعض مايمكن أن تحققه الانشطة المدرسية ، فى استنفاد الطاقات البدنية والفكرية للتلاميذ فيما يعود

بالنفع عليه وعلى مجتمعه ، وتبتعد به عن التفكير والانفعال
فى الامور الجنسية .

ثانيا : داخل الاسرة :

يمكن أن تسهم الاسرة بدور كبير فى التربية الجنسية
باعتبارها المحضن الاول للانسان ، والمسؤولة عن فطرة الانسان
منذ ولادته ، ومنها يستقى الانسان تصورات ومفاهيمه
واتجاهاته وتسهم الاسرة فى التربية الجنسية اسهاما كبيرا
عن طريق :

(١) تزويد الابناء بالمعلومات الصحيحة :

ان تزويد الابناء بالمعلومات الجنسية أحد أهم واجبات
الاسرة التربوية ، فاذا لم تجب الاسرة عن أسئلة الابناء
الجنسية فانهم سيتجهون الى الحصول عن تلك المعلومات من
مصادر أخرى لايمكن الاطمئنان اليها فى اعطاء معلومات
وتصورات صحيحة عن الجنس ، وعلى الاسرة مراعاة ماياتى عند
تزويد الابناء بالمعلومات الجنسية .

(١) مراعاة العمر الزنى والعقل للطفل .

(٢) ايجاد روح المحبة والثقة بين الوالدين والابناء ، حتى
يستطيعوا مصارحة والديهم بما يخلج فى نفوسهم
وخواطهم من استفسارات جنسية .

(٣) اختيار اللفاظ المهذبة المستقاه من الكتاب والسنة
عند الاجابة على أسئلة الابناء الجنسية .

(٤) الربط بين الاجابات على الاسئلة الجنسية وبين ماورد فى
القرآن والسنة من تعاليم وتشريعات جنسية وبين

المعلومات العلمية والطبية الحديثة .

(٥) قيام الأب بتوجيه الذكور من الأولاد ، والأم بتوجيه الإناث منهم .

(٦) على الوالدين التمهيد للأبناء قبل البلوغ ، وتعريفهم بما سيحدث من متغيرات جسدية .

(٧) يجب أن يكون الوالدان على معرفة تامة بمراحل نمو الأبناء حتى يستطيعوا تقديم المعلومات المناسبة لكل مرحلة من مراحل النمو .

(ب) تعويد الأبناء العادات الإسلامية السليمة :

يجب على الأسرة تعويد أفرادها العادات الإسلامية السليمة والتي تبتعد بهم عن الإشارة الجنسية مثل :

(١) الاستئذان : وذلك عن طريق :

(أ) أن يكون أفراد الأسرة الكبار قدوة في اتباع هذا السلوك خلال مناسبات حياتهم الأسرية ، فلا يدخل الأب أو الأم على الأبناء دون استئذان ، فيتعودوا ذلك وينطبق في نفوسهم

(ب) حث الأبناء على اتباع هذا السلوك ، وتشجيعهم عليه .

(ج) ربط هذا السلوك بأمر الله سبحانه وتعالى ورضاه .

(د) عدم السماح للأبناء بتجاوز هذا السلوك ، واتباع كافة

أساليب الترغيب، لتعويد الأبناء عليه ، فإذا لم تنفع

تلك الأساليب فعلى الوالدين اتخاذ أساليب أخرى تعتمد

على أساليب الترهيب ، مثل زجرهم عند الدخول بدون

استئذان ، وعدم السماع لحديثهم أو طلباتهم حتى

يخرجوا ويستئذنون مرة أخرى ..

(٢) غض البصر :

عرفنا فيما سبق عن دور النظر فى الاستشارة الجنسية وموقف الاسلام منه ، فعلى الاسرة تعويد الابناء على غض الابصار عن محارم الله ، وتجنيب الابناء المناظر المثيرة جنسيا ، ومراقبة مايدخل الاسرة من صور ومجلات وأفلام ، ومما يساعد على ذلك مايأتى :

(أ) ابعاد الابناء عن مشاهدة المناظر المثيرة مثل رؤية الافلام والصور الخليعة والزام أفراد الاسرة باللباس المحتشم الذى لا يظمر العورة أو يجسدها .

(ب) تعريف الذكور منهم والاناث بحدود عوراتهم التى يجب سترها .

(ج) مراعاة تخصيص غرف خاصة للذكور ، وأخرى للاناث ، لضمان عدم اطلاع أحدهم على عورة الآخر عند النوم ، أو تبديل الملابس .

(د) ربط هذا السلوك برضاء الله سبحانه وتعالى .

(ج) تمكين الابناء من الاستفادة من أوقات فراغهم :

على الاسرة تهيئة كافة الظروف والامكانيات ، لكى يستغل أبناؤهم أوقات فراغهم الاستغلال المفيد ، وذلك لاستنفاد طاقاتهم الجسمية والفكرية ، وتوجيهها الوجه المصلحة ، ومن أهم مايجب على الاسرة مراعاته فى سبيل تحقيق ذلك مايأتى :

(١) التعرف على ميول ورغبات الابناء ، وتشجيع هواياتهم .

(٢) تهيئة الظروف المادية والنفسية ليمارس الابناء تلك الهوايات .

(٣)حث الابناء على المشاركة فى الأنشطة المدرسية ، والاجتماعية .

(٤) مشاركة الابناء فى هواياتهم ، وابداء الاهتمام بها ، ومناقشتهم فيها .

(٥) الخروج فى رحلات ترفيهية كزيارة الحدائق والمناطق الزراعية ، والرحلات الخلوية ، أو الخروج فى رحلات علمية ، كزيارة المناطق الاثرية ، والمتاحف والمكتبات .

(د) تقوية الوازع الدينى عند الابناء :

ان تقوية الوازع الدينى فى نفوس أبناء الأسرة ، ينمى لديهم الرقابة الذاتية والتى تحقق ضمان سلوك الابناء السلوك المرضي فى كافة المواقف ، وتبتعد بهم عن التردى فى مهاوى الرذيلة والتحلل ، ويمكن للأسرة تقوية الوازع الدينى فى نفوس ابنائها عن طريق :

(١) ربط الولد بالعقيدة الاسلامية .

(٢) تربيتهم على مراقبة الله فى كل عمل يقومون به فى السر أو العلن .

(٣) حضور الندوات والمعارض الدينية .

(٤) المداومة على أداء الفروض ، والتقرب الى الله بالنوافل والطاعات .

(٥) قراءة وسماع قصص الصحابة والسلف الصالح .

(٦) الارتباط بالصحة الصالحة .^(١)

(هـ) الملاحظة والمراقبة :

على الأسرة أن لاتترك لابناء الحبل على الغارب وعلى الوالدين مراقبة سلوك وتصرفات الابناء وتعديلها ، ومراقبة

(١) تربية الاولاد فى الاسلام ، عبد الله ناصح علوان ، ١/٨٥هـ

ما يقتنون من كتب ومجلات وأفلام وصور ، وتوجيههم الوجهة
الصالحة فى اقتناء ما يملح لهم ، وعلى رب الأسرة مراقبة
الأبناء خارج المنزل ، ومعرفة رفقاء لعبهم ، وأصدقائهم ،
وزملاء دراستهم ، ومعرفة أماكن ذهابهم واجتماعاتهم ،
ليتمكن من التدخل لتعديل ما يراه من سلوك معوج فى أسرع
وقت .

ثالثا : فى وسائل الاعلام :

- ليسهم الاعلام فى التربية الجنسية المبنية على مفهوم
الاسلام للجنس واهدافه ، فعليه مراعاة ما يأتى :
- (١) أن يكون نابعاً من الاسلام ، متأدياً بآدابه ملتزماً
بأوامره منتهياً عن نواهيه .
 - (٢) أن يكون دائماً فى اطار الدعوة الى الخير والأمر
بالمعروف والنهى عن المنكر .
 - (٣) أن يبتعد عن عرض ما يستثير غريزة المشاهد الجنسية ،
من مواقف غرامية ومشاهد منحلة ، وأفلام وأغاني
هابطة .
 - (٤) أن تبتعد عن الاسفاف ، وتبديد الوقت فيما لا فائدة
فيه .
 - (٥) الاسهام فى حملة عقائدية تظهر أضرار الانحراف الجنسى
الصحية ، والاجتماعية .
 - (٦) الاسهام فى حملة دعائية لتسهيل أمور الزواج ،
والابتعاد عن المغالاة فى المهور .

(٧) محاربة العادات الاجتماعية التي لا تتفق مع الاسلام ، مثل الاسراف فى حفلات الزواج ، والمبالغة فى تجهيز العروس وبيت الزوجية .

(٨) الاهتمام بالبرامج الثقافية والعلمية التى تتناسب مع اهتمامات الشباب وهواياتهم ، وتعريفهم بكل ما يستجد من معلومات عن تلك الهوايات ، لجذب انتباه الشباب نحوها .

الفصل الثالث

المبحث الأول : أساليب التربية المحيية فى الاسلام

المبحث الثانى : خصائص التربية المحيية الاسلامية

المبحث الأول : أساليب التربية الصحية فى الاسلام

لاترفض التربية الاسلامية الاستفادة مما توصلت اليه الدراسات التربوية من أساليب تربوية تحقق أهداف التربية الصحية ، وتوظيفها لرفع المستوى الصحى لأفراد المجتمع المسلم ، ولكن الاسلام يتميز بأساليب تربوية خاصة ومتفوقة تحقق للتربية الصحية أهدافها الجسمية والروحية والعقدية . وان كانت الدراسات التربوية الحديثة تؤكد على تزويد الفرد بالمعلومات الصحية ، وتكوين الدوافع ، والعادات ، والاتجاهات الصحية السليمة ، وتسعى لاكساب الافراد المهارات الصحية اللازمة ، فالاسلام يحقق ذلك كله من خلال الأساليب الآتية :

- (١) الأسلوب العقائدى
- (٢) الأسلوب التشريعى
- (٣) الأسلوب التوجيهى

وتتميز هذه الأساليب ، بأنها لاتعتمد على معطيات الطب والتربية فقط بل تأخذ الدين كأساس ونقطة انطلاق لتربية صحية متميزة ومتفوقة ، تحقق الارتفاع بالمستوى الصحى للبدن والروح معا ، وتوجه القوة الناتجة عن تلك الصحة وجهة انسانية تهدى وتبنى وتعمر .

أولا : الأسلوب العقائدى :

العقيدة هى الأساس الذى يبنى عليه السلوك ، وعلى أساسها يقوم التشريع ، وهى "الحارس القائم فى الضمير على

(١) أمانة التنفيذ " ، وضبط الدوافع والغرائز ، وتحقيق الالتزام والشعور بالمسؤولية .

فالعقيدة فى اللغة "ماعقد عليه القلب والضمير ،
(٢)
ومايدين الانسان به " .

(٣)
او هى "ماتدين به الانسان واعتقده " .
وشرعا هى "الأمر الذى يجب أن يصدق به القلب وتطمئن اليه النفس حتى يكون يقينا ثابتا لايمارجه ريب ولايخالطه شك"
(٤)

فالعقيدة الاسلامية "هى مجموعة من القضايا الحق البديهية المسلمة بالعقل والسمع والفطرة ، يعقد عليها الانسان قلبه ، ويثنى عليها صدره ، جازما بصحتها ، قاطعا بوجودها ، وثبوتها ، لايرى خلافها انه يصح او يكون ابدا . وذلك كاعتقاد الانسان بوجود خالقه ، وعلمه به ، وقدرته عليه ... ومجازاته اياه على كسبه الاختيارى ، .. وكاعتقاده بوجوب طاعته فيما بلغه من أوامره ونواهيه من طريق كتبه ورسوله ، طاعة تزكو بها النفس وتتهذب بها مشاعره ، وتكمل بها أخلاقه وتنتظم بها علاقته
(٥)
بين الخلق والحياة " .

والاسلام يجعل بناء العقيدة وشمولها وتمكينها فى

-
- (١) منهج القرآن فى التربية ، محمد شديد ، ص ١٤٦ .
(٢) محيط المحيط ، بطرس البستاني ، ص ٦١٨ .
(٣) المنجد فى اللغة والاعلام ، لويس معلوف اليسوعى ، ص ٥١٩ .
(٤) العقيدة الواسطية ، ابن تيمية ، ص ٨ .
(٥) عقيدة المؤمن ، أبو بكر الجزائري ، ص ٢٣ .

(١) النفوس ضرورة من ضروريات النشأة الصحيحة ، "فالعقيدة الإسلامية ولو انها عقيدة الا انها تمثل منهج حياة واقعية للتطبيق العملى" (٢) ، ورد جميع الاعمال والنيات الى الخالق سبحانه وتعالى "هو محور العقيدة الإسلامية كلها ، ومحور منهجها التربوى كله ، ومنه تتفرع كل التشريعات والتنظيمات والتوجيهات ، ومنه تسير الحياة البشرية على نهجها القويم" (٣) فإى "قيم أو مبادئ أو أفكار - بلا عقيدة دافعة وموجهه مجرد كلمات خاوية ، أو على الأكثر معانى ميتة ، حيث ان الشئ الوحيد الذى يمنح القيم والمبادئ والأفكار الحياة (٤) هى حرارة الايمان المشعة من القلب" .

وارتباط العقيدة الإسلامية بالحياة الدنيا ، والحياة الأخرى ، يجعل معتنقها أشد تقبلا للأوامر وتقيدا بها ، لأن من طبيعة النفس البشرية الاستجابة للأوامر الدينية أكثر مما تستجيب للأوامر المدنية ، فالعقيدة الدينية لها مكانة مقدسة فى النفوس ، تجعل الناس تطيع أوامر الدين لاخوفا من النار والعقاب فحسب ، ولكن عن محبة وتطوع ، وبنفوس راضية ، ثم تقبل على تنفيذ هذه التعاليم باخلاص واثقان لأنها تشعر ان ذلك جزء من العبادة والتقرب الى الله . وعن طريق (٥) الأسلوب العقائدى يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية ، وإضفاء الروح الإسلامية على الأساليب التربوية الصحية الحديثة واكساب السلوكيات الصحية المرغوبة الزاما وقداسة

(١) معالم فى الطريق ، سيد قطب ، ص ٣٢ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٣٨ .

(٣) منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ١٥/١ .

(٤) افراح الروح ، سيد قطب ، ص ٢٣ .

(٥) الطب الوقائى فى الإسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٤-٢٤٥ .

وقبولاً في النفوس ، ولتوضيح ذلك ، يمكن استعراض تأثير هذا الأسلوب في التربية الصحية من خلال النقاط الآتية :

(١) يثير الاسلام الوعى الصحى من خلال اشعار المسلم بأهمية صحته :

يوجه الاسلام أفرادَه للمحافظة على صحتهم ، وقوة أبدانهم باعتبارها ضرورة ومطلب اسلامى ، يجب الحرص عليه امتثالاً لأوامر الله وتوجيه رسوله ، قال تعالى : {وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة...} ، وقال صلى الله عليه وسلم :
"المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف..." .^(٢)

ان فى تعاليم الاسلام ذات الجانب الصحى مايمكن أن يكون أداة فعالة فى خلق وعى صحى عام فى كل من المدرسة والبيت والمجتمع ، وذلك عن طريق تنظيم حملة عقائدية صحية لنشر السلوك الصحى ، يسهم فيها جميع قطاعات المجتمع ومؤسساته ،
الاعلامية ، والتربوية ، والصحية ، والدينية .^(٣)

ويكون هدف هذه الحملة رفع مستوى الوعى الصحى بين المسلمين من خلال ربط التعاليم الصحية بالعقيدة الاسلامية ، فهناك فرق "بين أن تكون الصحة والنظافة عقيدة وسلوكاً اجتماعياً ودينياً لشعب من الشعوب ، وبين أن تأتي عن طاعة لأوامر الطبيب أو حتى اقتناعاً بفائدتها" .^(٤)

فان التعاليم المحية لو جاءت فى قالب عقائدى ، فانه سيكون لها أثر كبير فى نفوس الناس ، وستكون الاستجابة لها

(١) الأنفال : ٦٠

(٢) مسلم ، ٥٦/٨ ، ابن ماجه ، ١٣٩٥/٢ .

(٣) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٩ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤٥ .

والحماس لتنفيذها أكبر مما لو جاءت أوامر وتشريعات مدنية فقط ، فمزج التعاليم الصحية بالعقيدة يمكن أن يحقق وعيا صحيا ، ليعتمد على مجرد المعلومات الصحية فقط ، بل يسهم فى ترسيخ الوعى الصحى ، ويجعله سلوكا ملازما لنشاط المسلم اليومى . ولنجاح هذا الأسلوب يجب توفر ثلاثة عوامل رئيسية :
الاول : وجود عقيدة قوية ومتأصلة فى نفوس الناس ، بحيث يستجيبون لأوامرها عن قناعة ورضا وإيمان بها وبملاحقتها لتنظيم أمورهم الحياتية ، كما يجب أن تحوى هذه العقيدة تعاليم ذات أثر صحى سليم على صحة الفرد البدنية والنفسية .

الثانى : وجود قيادات عقائدية تجمع بين الفكر العلمى الحديث وبين الروح العقائدية الاصيلية ، تكون قدوة لأفراد المجتمع ومثلا أعلى فى الالتزام بما تدعو اليه ، وتعمل جاده فى نشره وبيان فوائده تطبيقه .

الثالث : تضافر جهود جميع مؤسسات وأجهزة الدولة فى حملة عقائدية صحية مشتركة ، تربط بين التعاليم والتشريعات الصحية ، وبين تعاليم وتشريعات الاسلام ذات الجانب الصحى ، لتحقيق الالتزام الدائم واتقان التنفيذ .
(٢)

(٢) العقيدة تنظم الدوافع وتضبطها ، وتكسبها الثبات :
الدوافع سمات كامنة أودعها الله فى النفس البشرية ، بها يحمل الانسان على مقومات حياته ، ويشبع حاجاته ورغباته فالدافع طاقة جسمية نفسية كامنة على هيئة استعداد يدفعنا

(١) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٤٥ .
(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٤٧-٢٤٩ .

(١)
 نحو سلوك معين يهدف الى غاية معينة ، والعقيدة الاسلامية
 توجه هذه الدوافع نحو تحقيق مطالب الانسان ومقومات حياته
 البيولوجية ، ولكن تمنح هذه المطالب والمقومات تمورا اسمى
 من هدف الاشباع فقط ، وتنظمها داخل اطار يحفظ على الجسم
 والروح صحتهما ، فهي ترتفع بالمسلم من مجرد الدوافع
 الحيوانية التى تسعى فقط لاشباع الى تهذيب هذه الدوافع
 والسمو بأهداف اشباعها فمثلا الطعام مطلب بيولوجى للانسان ،
 وضرورة لبقاء الحياة واستمرارها وصحة البدن ، ولكن
 العقيدة الاسلامية تسمو بالدافع نحو تأمينه من مجرد الحصول
 على الطعام والتمتع بما لذ وطاب منه ، دون الاهتمام بمصدر
 الحصول عليه أمن حلال هو أم من حرام ؟ والاهتمام بنوعيته
 فقد حرمت أنواع منه تضر بصحة الانسان البدنية والنفسية ،
 كما نظمت كمية تناوله ونهت عن الاسراف فيه بحيث لا يكون
 زائدا عن حاجة البدن أو ناقصا عنها ، وكذلك الدافع الجنىسى
 مطلب بيولوجى ودافع يسعى الانسان لاشباعه ، والعقيدة
 الاسلامية لاتستقذر هذا الدافع ولكنها ضبطت مصارفه ونظمت طرق
 اشباعه ، بحيث يتحقق للانسان الاشباع الحسى ، والاشباع
 النفسى ، ووقت الانسان عن طريق ذلك التنظيم من أضرار كبيرة
 صحية وروحية واجتماعية ، قد يقع فيها نتيجة التحلل
 والاباحية الجنسية التى لاتهدف الا لاشباع تلك الغريزة اشباعا
 حيوانيا يركز على الاشباع الحسى فقط .

فالعقيدة توجه الدافع الفطرى للانسان فى السلوكيات

(١) الانسان ، الروح والعقل والنفس ، د. نبيه عبد الرحمن
 عثمان ، ص ٩٠-٩٣ .

القولية والحركية نحو تحقيق "معان سامية ، غايتها الايمان
 التعبدى للخالق العظيم ، وليضمن لنفسه راحة وطمأنينة ،
 (١)
 ولعقله بحثا ونموا ، وليبنى ويؤسس لاجياله تقدما وحضارة " ،
 فالعقيدة وهى توجه الانسان نحو اشباع دوافعه وحاجاته
 البيولوجية ، لاتترك ذلك بدون ضبط وتنظيم ، لانها متى تركت
 كذلك فانها "تعطب جسده بالعلل والأمراض والاستهلاك السريع
 (٢)
 قبل الاوان" .

واذا رسخت العقيدة فى نفس الفرد "قامت سيرته
 على مامدقه واطمأن قلبه اليه من الافكار ، أى
 على أسس قوية ورميئة ، يجوز الاعتماد عليها
 والاطمئنان الى أن الأعمال لن تصدر عنه الا متفقة
 معها بكل معنى الكلمة ... وبهذا يكون للانسان
 المؤمن سيرة معلومة ، ويكون فى حياته النظام
 والاحكام والترتيب والانسجام ، ونستطيع أن نقول
 بكل جزم أنه سيعمل العمل الفلانى فى الوقت
 (٣)
 الفلانى" ، فجميع الاستجابات للدوافع تكتسب عن طريق
 العقيدة الثبات ، وبها نستطيع أن نكسب السلوكيات الصحية
 السليمة الثبات بمصفتها صادرة من عقيدة استقرت فى قلب
 المسلم والتزم وصدق بها .
 (٣) يبنى الاسلام العادات الصحية على أساس الاداء الواعى ،
 ويبتعد بها عن الاداء الآلى :
 يراعى الاسلام عند غرس العادات الصحية السليمة ،

(١) الانسان ، الروح والعقل والنفس ، مرجع سابق ، ص ٩١ .
 (٢) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٠٩/١ .
 (٣) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ٧٠ .

العوامل النفسية ، ومبادئ وقوانين التعلم والاكتساب ، وذلك لترسيخ تلك العادات ، ومساعدة المسلم على القيام بالسلوك الصحى المرمى بسهولة ويسر واقتناع ، ومن أهم وسائل الاسلام فى تكوين العادة القدوة ، والتلقين ، والمتابعة ، والتوجيه ، وهذه الوسائل ذات أثر فعال فى تكوين العادة وترسيخها ، ولتوضيح ذلك يمكن تفصيله فيما يأتى :

(١) يلاحظ الطفل المسلم والديه ، وأقاربه ، ومعلميه ، فيتخذهم قدوة ، ويحاول تقليدهم لأن وجود النماذج الحسنة من الشخصيات الانسانية أمر ذو أهمية فى مياغة السلوك وأنماطه .
(٢)

فاذا تمسك هؤلاء بما تضمنه القرآن والسنة من التعاليم ذات الاثر الصحى فان الطفل المسلم يت رسم خطاهم ، ويقلدهم ، مما يسهل غرس تلك العادات وجعلها طابعا مميزا لسلوكه ، فأغلب التعاليم الصحية المتضمنة فى الكتاب والسنة ، يقوم بها الافراد ويمارسونها على أساس انها جزء من دينهم ، لذا نجد انهم يمارسونها باستمرار وانتظام ، ويلقنونها أبناءهم ويتابعونهم ويوجهونهم من منطلق قوله صلى الله عليه وسلم :
(٣)
"ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته ..."

(ب) تميز العقيدة العادات التى توجهها بالجماعية فتظهر فيها عوامل المماثلة والالفة فالاسلام "يوحد كثيرا من

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٤٥/٢ .
(٢) الرسول العربى المرى ، د. عبد الحميد الهاشمى ، ص ٤٤٥ .
(٣) مسلم ، ٨/٦ ، مسند أحمد ١١١/٣ .

أنماط السلوك وعاداته ، ويجعلها طابعا مميزا للمجتمع المسلم^(١) ، وذلك لأنها تنبع من عقيدة واحدة تدين لها الجماعة بالولاء والطاعة ، فلتركيب الاجتماعى أهميته "فى دفع الفرد الى سلوك معين حتى لايقال عنه بأنه خارج عن مألوف جماعته ويشعر بالنشاز"^(٢) .

وهذا ماتضمنه العقيدة الاسلامية ، فالتعاليم الصحية جزء من العقيدة يحرم الجميع على تنفيذها ، مما يؤدي الى شعور الفرد بالراحة والانسجام ، ومحاولة كسب تلك العادات المقبولة من أفراد المجتمع وحمل النفس على ممارستها واكتسابها ومن ثم رسوخها وملاصقتها لسلوكه وتصرفاته .

(ج) فى تكرار أداء التكاليف الاسلامية ذات الأثر الصحى يوميا أو دوريا تثبيتا للعادات الصحية السليمة لدى أفراد المجتمع المسلم ، وتمكين لها فى نفوسهم ، واتقان أدائها ، مما يجعل ممارستها أمرا سهلا وميسورا فنظافة البدن بمسورة دائمة ومستمرة عن طريق الوضوء والغسل ، تعود الانسان المحافظة على نظافة بدنه ، وفى تنظيم كمية ونوعية الطعام مايعود بالانسان على نظام غذائى يحفظ صحة البدن ، ويبعد الجسم عن كثير من الأمراض ، ان كل ذلك يربطه الاسلام بعقيدة المسلم ، مما يضمن استمرار الأداء ، فتصبح العادة ملاصقة لأنماط سلوك المسلم اليومى .

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٩٥/٢ .

(٢) التربية وأثرها فى رفع المستوى الصحى ، مرجع سابق ، ص ٥٥ .

(د) التعود على أنماط سلوكية معينة ، ربما يفقد الفرد
الاحساس بالقيم الحقيقية لتلك السلوكيات ، ويحولها
(١)
الى أداء خال من الاحساس .

والعقيدة الاسلامية تسبغ على العادة روح الاحساس وتضفي
على أنماط السلوك الاداء الواعى الذى يستشعر الفرد من
خلالها بالقيم الحقيقية من وراء سلوكه اليومى ، فهو يربط
بين كل سلوك يقوم به وبين رضا الله سبحانه وتعالى ، وبهذا
تكتسب العادة روحا ومعنى ، وتبتعد عن الاداء الخالى من ذلك
الشعور ، فنظافة أعضاء الوضوء ربما أصبحت عادة عند الانسان
يقوم بها يوميا دون احساس أو ربط بين القيام بها وبين رضا
الله ، ولكن العقيدة الاسلامية تؤكد فى نفس المسلم وهو يقوم
بنظافة أعضاء الوضوء ، انه لايقوم فقط بنظافة أعضاء بدنه
من الادران ، ولكنه يزيل أيضا عنه أدران المعاصى التى علقت
بكل عضو من هذه الأعضاء ، قال صلى الله عليه وسلم : " اذا
توضأ العبد المسلم أو المؤمن ، فغسل وجهه خرج من وجهه كل
خطيئة نظر اليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ،
فاذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة بطشتها يداه مع الماء
أو مع آخر قطر الماء فاذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها
رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، حتى يخرج نقيا من
الذنوب" (٢) . فربط العادة بالعقيدة يكسيها الاحساس بالقيم
والمبادئ الاسلامية "التي هي الرصيد الواقعى لتلك السلوك ،
والتي لايساوى السلوك شيئا اذا فقدتها حتى وان بدا جميل

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٥٠/٢ .

(٢) مسلم ، ١٤٨/١ .

(١) الصورة ومثيرا للاعجاب" . فالتذكير الدائم بالله سبحانه وتعالى ، والاحساس الحى بوجوده ، والتوجه الدائم اليه بالخشية والتقوى لنيل رضاه "هو الضمان ضد تحول السلوك الى أداء آلى وهو الرصيد الحقيقى للقيم والمبادئ" .
(٢)

(٤) تحدد العقيدة الاتجاهات ، وتكسيها الثبات :
تعنى العقيدة الاسلامية بالنفس الانسانية ، وتتعهد مافيها من طاقات ، وقابليات بتوجيه دقيق من غير افراط او تفريط ، او هوى او مصلحة ، او خطأ فى الفهم والتوجيه .
(٣)

قال تعالى : {فأقم وجهك للدين حنيفا فطرة الله التى فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن اكثر الناس لا يعلمون} .
(٤)

والعقيدة وهى تحدد علاقة الانسان بالله سبحانه وتعالى وبالكون وبالحياة ، فائها تضع بذلك اطارا للاتجاهات الفكرية والسلوكية ، فالفهم الواعى المدرك للعقيدة يوجه سلوكيات الانسان نحو الوجهة السليمة التى تحقق الحياة السعيدة ، فالمسلم اذا اعتقد اعتقادا راسخا بأن نفسه ومافيها من طاقات وقوى ودوافع سلوك ليست ملكه بل هى ملك لله سبحانه وتعالى فانه سيوجهها الوجهة التى ترضى خالقه سبحانه وتعالى .

فالاسلام يجعل من العقيدة الاسلامية أساسا لبناء

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٥٠/٢ .

(٢) المرجع نفسه ، ١٥١/٢ .

(٣) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان والحياة ، مرجع سابق ،

ص ٣١ .

(٤) الروم : ٣٠ .

الاتجاهات لدى الأفراد ، قال تعالى : {فأما يأتينكم من هدى
(١)
فمن تبع هداى فلا يضل ولا يشقى} ، وعلى هذا فإن آراء
واهتمامات وغايات المسلم يجب أن تقوم على أساس العقيدة
الإسلامية ، وعليه فإن سلوكه سيتصف دائماً بالثبات
والاستمرارية نحو جميع المواقف حيث أنه يصدر عن هدى الله
سبحانه وتعالى ، وعن فكر واعى وثقة بأن هذه الاتجاهات هي
السبيل الأمثل للحياة .

فالسلوك المحمى المرغوب لا يأتى من فراغ بل "لابد من
تضافر القناعة الفكرية ، والرغبة النفسية ، ليتم ترجمة
العقيدة والمبدأ الى سلوك ادراكى شعورى ، والانسان المؤمن
لا يكفيه أن يكون ايمانه مجرد ميل نفسى أو قناعة فكرية ، بل
(٢)
لابد أن يتحول ذلك الى سلوك واقعى فى الحياة العملية " .

ثانيا : الاسلوب التشريعى :

تعرف الشريعة فى اللغة بأنها "المذهب والطريقة
(٣)
المستقيمة ... وشرع أى نهج وأوضح وبين المسالك" ، "وشرع
(٤)
لهم أى سن" .

وفى الاصطلاح الشرعى هى "ما شرع الله لعباده من الدين
(٥)
أى من الأحكام المختلفة" .

"فالشريعة فى الاصطلاح ليست إلا هذه الأحكام الموجودة فى
القرآن الكريم والسنة النبوية ، والتي هى وحى من الله الى
(٦)
نبيه محمد صلى الله عليه وسلم ليبلغها الى الناس" .

-
- (١) طه : ١٢٣
(٢) الانسان الروح والعقل والنفس ، مرجع سابق ، ص ٩٠ .
(٣) المدخل لدراسة الشريعة الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .
(٤) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٣٣٥ .
(٥) المدخل لدراسة الشريعة الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .
(٦) المدخل لدراسة الشريعة الإسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٩ .

مقاصد الشريعة الإسلامية :

- (١) تهذيب الفرد ليصبح مصدر خير لجماعته .
- (٢) إقامة العدل بين الناس ، بالمعنى الشامل للعدل .
- (٣) تحقيق المصلحة ، وتتمثل هذه المصلحة فى خمسة أمور
وهى المحافظة على الدين ، والنفس ، والمال ، والعقل
(١)
والنسل .
- فالأحكام "التشريعية قائمة على تنظيم الحياة الإسلامية
وحماية منجزاتها ، بتنظيم حياة الناس فى إطار أهداف
(٢)
العقيدة الإسلامية " .
- ويمكن أن تسهم التشريعات الإسلامية ذات المضامين
الصحية فى رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم باعتبار أن
"أحكام الشريعة ضوابط لتصرفات الانسان ، وفى هذا ضمان من
(٣)
التهرب وطرح المسؤولية والالتزام " .
- الذى قد يؤدى الى مخاطر صحية وبيئية كبيرة ، وتتسبب
فى انتشار كثير من الأوبئة والأمراض ، كما تتسبب فى اهدار
موارد البيئة وافسادها .
- ولو استطاعت التربية الصحية الإسلامية ، اظهار وتوضيح
ما يعود على الانسان من الالتزام بأوامر الشريعة من فوائد
صحية وبيئية واجتماعية ، تحقق سعادته فى الدنيا والآخرة ،
لأمكن لها الوصول الى قدر من الالتزام فى اتباع السلوكيات

(١) التربية الإسلامية وتنمية المجتمع الإسلامى الركائز
والمضامين التربوية ، د. على خليل مصطفى أبو العينين
ص ٣٦ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٢٨ .

المحبة التي تدعو اليها ، واتقان الاداء ، وتوعية الافراد
بأهمية اتباع السلوك المحمى فى مناسبات حياتهم .

ولتوضيح كيفية الاستفادة من الأسلوب التشريعى فى
التربية المحبة ، يمكن توضيح ذلك من خلال النقاط التالية :
(١) ربط التعاليم والتشريعات المحبة ، بالتشريعات
الاسلامية :

ان فى ربط المعلومات والتشريعات المحبة بالتشريعات
الاسلامية ذات المضامين المحبة ، ما يمكن ذلك ، أثره الكبير
فى اكساب التشريعات المحبة ، الالتزام والقداسة ، لأنه وكما
سبقنا الإشارة فان النفوس تميل الى الالتزام بالتشريعات
الالهية أكثر من ميلها الى الالتزام بالتشريعات والأوامر
البشرية ، فالاهتمام بالتشريعات الاسلامية والنظم السلوكية
المحبة الاسلامية ، وعرضها من خلال منظور دينى ، والاستفادة من
المعلومات المحبة الحديثة ، والربط بينها يكسبها قناعة
علمية ، وقداسة دينية . وعرض المعلومات والتشريعات المحبة
من خلال التعليمات والتشريعات الاسلامية ، يحقق للتربية
هدفين هاميين :

الاول : الالتزام :

ربط التشقيف المحمى ، بالتشريعات الاسلامية ، يكسب
المعلومات المحبة ، نوعا من التقديس والاحلال ، يجعل لها
وقعا جيدا فى النفوس ويجعلها تميل الى تطبيقها تطبيقا
عمليا ، رجاء الفوز برضاء الله وتجنب سخطه أو فرارا من
العقوبة الدنيوية .

الثنائى : الاخلاص والالتقان الاداء :

ربط المعلومات والتشريعات الصحية ، بالتشريعات الاسلامية ، يكسبها قداسة دينية تضمن الاخلاص فى التطبيق ، والالتقان فى الاداء ، لأنها عقيدة راسخة فى نفوس الافراد مما يؤدى الى الاخلاص فى التطبيق والالتقان فى الاداء لايمن الفرد بأنها من خالق الانسان والعليم بممالحه ، فيكون التطبيق على أتم وجه وفى أى وقت حتى وان عدم الرقيب .

(ب) الاستفادة من التشريعات الاسلامية كدوافع للسلوك الصحى؛ اذا استطاعت التربية اكساب المعلومات والتشريعات الصحية القداسة والالزام عن طريق ربطها بالتشريعات الاسلامية فان ذلك سيدفع المسلم الى تطبيق تلك التعليمات والتشريعات بأمانة واخلاص باعتبارها جزء من دينه وعقيدته ، فمتى ما عرف ان فى اهمال نظافة بدنه وبيئته مخالفة لتعاليم وتشريعات دينه ، فسيدفعه ذلك الى اتخاذ السلوكيات التى تحفظ على بدنه وبيئته نظافتهمما وهكذا كافة التشريعات والتعاليم الصحية .

(ج) اسهام التشريعات الاسلامية فى تكوين عادات صحية سليمة : يمكن أن تسهم التشريعات الاسلامية فى تكوين عادات صحية سليمة وترسيخها لدى الافراد ، فالوضوء مثلا واجب قبل أداء الصلاة ، كما أن فيه تعريد على نظافة اليدين والوجه والفم والأنف والعينين والقدمين ، وفى التشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية تعويد للفرد على سلوكيات صحية تسهم فى رفع المستوى الصحى ، فتكرار أداء الواجبات والمندوبات ، واجتناب المحرمات والمكروهات مايعود المسلم على السلوكيات

الصحية السليمة .

(د) التشريعات الاسلامية وتكوين الاتجاهات الصحية المرغوبة :
يمكن أن تسهم التشريعات الاسلامية فى تكوين اتجاهات
صحية سليمة عن طريق تكوين اتجاهات موجبة نحو الواجبات
والمندوبات التى دعى اليها الاسلام وذلك لأنها تعاليم ربانية
يكسب المسلم عن طريقها رضا الله سبحانه وتعالى . وتكوين
اتجاهات سالبة نحو ما هو محرم أو مكروه عن طريق الخوف من
الله سبحانه وتعالى وعقابه ، أو الخوف من العقاب الدنيوى
والذى جبلت النفوس على تجنبه ، كما تكسب التشريعات
الاسلامية السلوك الصحى المرتبط بها الثبات فى كل الأحوال ،
فما هو مفروض على المسلم يجب القيام به كواجب دينى ،
وما هو محرم يجب تجنبه كواجب دينى أيضا ، وفى كلا الحالىين
يمكننا التنبؤ بسلوك المسلم فى أى موقف من المواقف بناء
على موقف الشريعة منه ، وفى الغالب فالمسلم ملتزم بذلك
السلوك وان حدث وان خرج عنه فان ضميمه سيكون أول
المحاسبين له .

ولتحقيق الاستفادة من التشريعات الاسلامية فى التربية

الصحية فعلى التربية أن تقوم بالتالى :

- (١) الاهتمام بالاحكام التشريعية الاسلامية ذات المضامين
الصحية ، وتوعية الافراد بها ، لأنها تحفظ على الانسان
والبيئة صحتهما .
- (٢) ابراز واظهار الفوائد الصحية من الالتزام بأحكام
الشريعة الاسلامية .
- (٣) الربط بين الاحكام الشرعية وبين المعلومات الصحية

الحديث ، لاكتساب السلوك المحي قداسة دينية والزاما دينيا ، وقناعة علمية .

(٤) اظهر الاثر المحي لتطبيق الشريعة الاسلامية على الفرد والمجتمع ، واطهار أثر تطبيقها في حياة السلف الصالح رضى الله عنهم .

هذا وان في استغلال الاسلوب التشريعي في التربية الصحية الاسلامية اثره الكبير في اكتساب السلوكيات الصحية الالتزام واتقان الاداء . فعلى التربية الصحية الاسلامية الاستفادة من ذلك واستغلال المكانة المقدسة لهذه التشريعات في نفوس المسلمين لتحفيزهم للسلوك المحي المناسب .

ثالثا : الاسلوب العملي :

يعتمد هذا الاسلوب "على الأفعال المرئية والشواهد الملموسة والمحسوسة" (١) . فالاسلام دين عملي جاد "جاء ليحكم الحياة في واقعها ، ويوجه هذا الواقع ... انه ليس نظرية تتعامل مع الفروض ... انه منهج يتعامل مع الحياة" (٢) ، ولقد كان لتطبيق الاسلام كمنهج حياة اثره الكبير في بناء المجتمع الاسلامي المثالي في كل مناحي الحياة ، ولقد كان لتوظيف التعاليم والتشريعات الاسلامية عمليا اثرها الحي ، الذي ساعد على بناء مجتمع صحي سليم ، ساهم في نشر الاسلام ، وانشاء حضارة لاتزال شواهدا الى اليوم .

(١) المراهقون دراسة تربوية نفسية من وجهة النظر الاسلامية

سمير جميل أحمد الراضي ، ص ٩٠ .
(٢) معالم في الطريق ، مرجع سابق ، ص ٣٣ .

واذا كانت التعاليم والتشريعات المحيية مجرد كلمات وتوصيات تقال ، فان ذلك لن يحقق الا جزءا يسيرا من الفائدة وكل الفائدة تكمن فى تطبيق هذه التعاليم والتشريعات ، وهذا فى الحقيقة منهج الاسلام فهو ليس مثاليات مجردة وليس احكاما وتشريعات تتلى وتعلم فقط بل هو منهج حياة وعملية تطبيق لما ورد عن الله سبحانه وتعالى ، ويشمل الأسلوب العملى عدة أساليب تحقق للتربية المحيية أهدافها منها :

أولا : التربية بالقدوة :

(١) القدوة لغة الاسوة ، وهى أبلغ وسائل التربية اثرا ، حيث انها أول خطوات التعلم فى حياة الانسان ، فالطفل يقلد والديه ومعلميه ولقد كان صلى الله عليه وسلم اسوة وقدوة لأصحابه فى جميع سلوكياته وتصرفاته ولا زالت سيرته نبراسا يقتدى به المسلمون الى يوم القيامة ، فهو المثل الحى لتطبيق منهج الله على الأرض ، قال تعالى : {لقد كان لكم فى رسول الله اسوة حسنة} (٢) . فالاسلام يجعل من شخص الرسول صلى الله عليه وسلم قدوة للمسلمين على مر العصور والأجيال ويعرضها عليهم "ليحققوها فى ذوات أنفسهم كل بقدر ما يستطيع أن يقبس ، وكل بقدر ما يصبر على المعهود ، ومن ثم تظل حيويتها دافقة شائعة ، ولاتتحول الى خيال مجرد تهيم فى حبه الأرواح دون تأثير واقعى ولا اقتداء" (٣) ، وفى حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم نموذج يحتذى فى السلوكيات المحيية ،

(١) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٥٢٥ .

(٢) الأحزاب : ٣٣

(٣) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١/ ١٨٥ .

فقد كان نهجه صلى الله عليه وسلم فى الحفاظ على نظافة جسده وملبسه ومظهره الخارجى ، مثالا ونموذجا "للبشر على اختلاف مستوياتهم فقراء كانوا أو أغنياء ، متحضرين كانوا أم بداءة" (١) ، ولقد كان صلى الله عليه وسلم فى التزامه بالسلوكيات الصحية بعيدا عن التكلف والمبالغة ، كما كان بعيدا عن الاهمال والتساهل ، واذا أرادت التربية المحيية الإسلامية أن تستفيد من القدوة فى رفع المستوى الصحى للأفراد فينبغى مراعاة مايتى :

(١) "أن تكون سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم جزء دائم من منهج التربية سواء فى المنزل ، أو المدرسة ، أو الكتاب ، أو الصحيفة ، أو المذياع ، لتكون القدوة دائمة وحية وشاخمة فى المشاعر والأفكار" (٢) .

(٢) أن تتمسك الأسرة بالسلوك الصحى ، وتتمثل نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم فى جميع سلوكياتها ، وتصرفاتها ، ليتمثلها الأبناء ، ويأخذونها عن طريق القدوة المباشرة .

(٣) أن يتمسك أفراد الهيئة التعليمية فى المؤسسات التربوية بالسلوك الصحى المناسب ، وأن يتمثلوا نهج الرسول صلى الله عليه وسلم فى جميع سلوكياتهم وذلك لأثرهم التربوى الكبير على تلاميذهم .

عن طريق ماسبق يتهيا "الوسط الذى يسمح بتقليد القدوة ويشجع على الاسوة بها ، فالقدوة المنظورة الملموسة هى

(١) الاسلام والتربية الصحية ، مرجع سابق ، ص ١٦ .
(٢) منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ١٨٦/١-١٨٧ .

التي تعلق بالمشاعر ، ولاتتركها تهبط الى القاع وتسكن
(١)
بلا حراك" .

فمتى ما شاهد الطفل والديه ، وأقاربه ومعلميه يتمثلون
نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم في ملبسهم ، ومأكلهم ،
ومشربهم ، ونظافة ثيابهم وأجسادهم ، وبيئتهم ، وحرصهم على
التمسك بها فإنه سيتشرب ذلك منذ حداثة سنه ، ويصبح ذلك
النهج سلوكا ملاصقا لحياته اليومية ، وعلى المربي أبا كان
أو معلما أن يربط تلك السلوكيات في ذهن الطفل بأنها فعل
الرسول صلى الله عليه وسلم ، وان في اتباعها محبة له صلى
الله عليه وسلم ، مع توضيح مبسط عن فوائدها الصحية التي
تعود على الفرد والمجتمع من تطبيقها ، والاستفادة من
القدوة في التربية الصحية ذا فائدة عظيمة في تعويد الأبناء
السلوك الصحي السليم ، لأن الطفل يميل دائما لتقليد أفعال
الكبار فإذا تكرر السلوك عدة مرات ، فإن الطفل سيتعود تلك
السلوكيات وتصبح ملاصقة له في حياته .

ثانيا : التربية بالموعظة :

تفتح الموعظة المؤثرة طريقها الى النفس البشرية عن
طريق الوجدان ، فتلهز، هذا ، وتثير كوامنه ، ففي النفس
الانسانية استعدادا للتأثر بما يلقي اليها من كلام ، وهذا
الاستعداد مؤقت يلزمه التكرار ، ولتكون الموعظة ذات أثر في
النفوس ، يجب أن ترافقها القدوة الصالحة ، فقد لا تكفي

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١/ ١٨٧ .

الموعظة وحدها كما لا تكفى القدوة وحدها ، لأن فى النفس البشرية دوافع فطرية تحتاج الى توجيه دائم فلا بد من الموعظة ، لتهذيب تلك الدوافع ، والموعظة اذا لم تكن صادرة عن من يطبقها كسلوك فعلى فى حياته ، فان أثرها لن يتحقق وربما كان عكسيا .

فعلى المربي أن يلاحظ باهتمام عند استخدامه الموعظة أن يكون سلوكه متمشيا مع ما يعظ به ويقول ، لكى يحقق هذا الأسلوب أهدافه التربوية .

(٢) والموعظة لغة "النصح والتذكير بالعواقب" ، فلو صدر النصح والتذكير ممن يخالف قوله فعله ، فكيف يمكن للمتلقي أن يقتنع بما يقول ؟ ويحوى القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة مواعظ وتوجيهات صحية كثيرة (سبق استعراض بعضها فى الفصول السابقة من هذه الدراسة) يمكن الاستفادة منها عن طريق ربطها بالمعلومات الصحية فى عملية التثقيف الصحى وذلك من خلال استغلال كافة أساليب الموعظة ، والاستفادة من المسجد ، كمجال تتميز به التربية الصحية الإسلامية فى نشر الوعى الصحى ، عن طريق الدروس والخطب والمحاضرات التى تلقى فيه ، والتى تربط بين التعاليم والتشريعات الإسلامية ذات المضامين الصحية وبين المعلومات الطبية المبسطة التى يمكن فهمها من قبل عامة الحاضرين للمسجد ، أما المربي المسلم فى المنزل أو فى المدرسة فيمكنه الاستفادة من الموعظة بشكل أفضل ، حيث ان التواصل بينه وبين المتلقى

(١) منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ١٨٧/١ .

(٢) مختار الصحاح ، مرجع سابق ، ص ٧٢٨ .

مباشر ومستمر ، يمكنه من ملاحظة النتائج العملية التى توصل اليها ، كما تمكنه من اختيار موضوع الموعظة حسب المواقف والظروف التى يراها أمامه ، فعلى الوالد والمدرس الاستفادة من الفرص المناسبة (لوعظ المحي) وبيان فوائد وأضرار أى سلوك يراه ، وعلى المربي المسلم الاقتصاد فى الموعظة وتنويع أساليبها ، ليجتهد بها عن الملل والسآمة "عن أبى وائل عن ابن مسعود قال : كان النبى صلى الله عليه وسلم يتخولنا بالموعظة فى الايام كراهة السآمة علينا" ، وأما من ناحية تنويع أساليب الموعظة ففى ذلك تشويق للمتلقى ، وشد لانتباهه ، وفى منهج رسول الله صلى الله عليه وسلم وتنويعه لأساليب الموعظة ، ما يحقق الهدف التربوى منها فمن نهجه صلى الله عليه وسلم فى ذلك :

(أ) الموعظة بالقيمة :

قد يمل السامع الكلام الوعظى الجاف ، ولكنه يميل بفطرته الى سماع القصة أو قراءتها أو روايتها ، والقصة لها أثرها الكبير فى الموعظة ، فهى "ذات أهمية كبرى فى سرعة نفادها وقوة تأثيرها ، واستمرار أثرها" .

والتربية الاسلامية تدرك ذلك ، وتعمل على استغلال تأثير القصة على الافراد فتضمنها الموعظة والتوجيه ، ولقد حفل القرآن الكريم والسنة النبوية بالقصص التى تحقق أهدافها التربوية فى تربية الروح والعقل والجسم .

(١) الوعظ المحي : يقصد به الباحث ، تقديم المعلومات والتعاليم الصحية مرتبطة بتعاليم وتشريعات الدين الاسلامى .

(٢) البخارى ، ٢٥/١ .

(٣) الرسول العربى المربي ، مرجع سابق ، ص ٢٦٠ .

(٤) المرجع نفسه ، ص ٢٤٦ .

(٥) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ١٩٤/٢ .

وللقصة اشارها النفسية والتربوية ، والتي يمكن الاستفادة منها فى ترسيخ وتكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة ومن أهم هذه الآثار :

- (١) اشارة الشوق لمتابعة أحداث القصة ، فالاسلوب القصصى يجذب النفس ، ويبعد الملل عنها ، ويسهل تقبل الافكار .
 - (٢) تركيز الانتباه مع دوام الاصغاء النشط .
 - (٣) اشباع الخيال ، ففى تنقل السامع الى الماضى ان كانت تاريخية ، والى مشارق الأرض ومغاربها وهو فى مكانه ، كما انها تنتقل بالإنسان ليعايش أبطالها ومواقفهم .
 - (٤) زيادة المعلومات بطريق حى ، فالقصة التربوية لاتسرد الأحداث فقط بل تضمنها معلومات ، وحكم ، ومواعظ ، وتوجيهات فكرية وسلوكية .
 - (٥) تربط بين العلوم والمعارف الدراسية على اختلاف تماثيفها .
 - (٦) القصة تربوياً توجيه غير مباشر ، نحو التربية العملية السليمة ، لأن الترجيح الغير المباشر اشد تأثيراً فى النفوس من مجرد سرد المعلومات والنماذج بطريق جاف وبأسلوب فيه الأمر والنهى المجرد .
- وعلى المربى استغلال القصة كنوع من أنواع الوعظ والارشاد غير المباشر فى التربية الصحية ، مستغلاً تأثيرها النفسى ، عن طريق تضييق القصص معلومات صحية سليمة وربط تلك المعلومات بآيات واحاديث واحكام شرعية ذات مفاصل

(١) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٢٦١-٢٦٢ .

صحية ، ليميل فى النهاية الى تكوين اتجاهات وسلوكيات صحية
نابعة من الاسلام ومرتبطة به تحقق التزاما واخلاصا فى سلوك
السلوك المحي المرغوب .

(ب) الموعظة بالحوار :

"الحوار وسيلة تستخدم الاقناع الذاتى ، لتمحيص
الافكار والمعلومات السابقة واختبارها بطريق
غير مباشر للتأكد من صحتها أو خطئها ... لذا
فهي لاتعتمد التلقين المجرد القائم على الأمر
والنهي ، أو على مجرد الالتقاء والسماع المطلقين
فالحوار طريقة تقوم على المناقشة المتبادلة
بين طرفين ، وتتخللها أسئلة واجاباتها" (١)
ويهدف الحوار الى :

(١) بيان الحقيقة أو الواقع .

(٢) ازالة الاوهام من العقول .

(٢)

(٣) ازالة العقبات التى تعترض سبيل التعلم الصحيح .

"فالحوار طريقة غطرية ادراكية للتفكير السليم ، أو
للتثبت من الافكار القائمة فعلا ، وهو اجراء منطقي يهدف الى
اثبات فكرة أو عقيدة أو التأكد من صحتها" (٣) فهو يعطى
الموعظة ديناميكية وحركة تبعد الملل والسآمة عن السامع ،
حيث تدفعه للمتابعة والاهتمام ، لما يتوقعه من جديد أو
لمعرفة النتيجة ، وفى القرآن والسنة صور متعددة للحوار
التربوي الذى يصل الى هدفه فى هدوء وبتسلسل منطقي يخاطب
(٤)

(١) الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٤٥٣ .

(٢) المرجع نفسه ، ص ٤٥٣ .

(٣) المرجع نفسه ، ص ٤٥٣ .

(٤) أصول التربية الاسلامية وأساليبها ، مرجع سابق ، ص ١٨٥

العقل ويقنع الانسان اقناعا راسخا بقوة الحجة ، واتاحة الفرصة للتأكد من صحة المعلومات ومنطقيتها والموعظة بالحوار مفيدة جدا في اقناع الطرف الآخر ، أو المستمعين لهذا الحوار فهو يجيب على كافة الاسئلة التي قد تكون حائرة في النفوس ، وتسبب التشكيك وعدم الاقناع ، وهناك مثال يظهر كيفية توظيف الرسول صلى الله عليه وسلم للحوار كطريقة تربوية تمل بالمربي الى هدفه الذي يريد ، وتقنع المحاور والمستمع ، "عن أبي امامة ، قال : ان فتى شابا أتى النبي صلى الله عليه وسلم ، فقال : يا رسول الله ائذن لي بالزنا فأقبل القوم عليه فزجروه ، وقالوا له . مه ، فقال : ادنوه فدنا منه قريبا ، قال فجلس ، قال : أتحبه لأمك ، قال لا والله جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبونه لأمهاتهم ، قال أتحبه لابنتك ، قال : لا والله يا رسول الله جعلني الله فداك قال ولا الناس يحبونه لبناتهم ، قال أفتحبه لأختك ، قال : لا والله جعلني الله فداك ، قال ولا الناس يحبونه لآخواتهم ، قال أفتحبه لعمتك ، قال لا والله جعلني الله فداك ، قال ولا الناس يحبونه لعماتهم ، قال أفتحبه لخالتك قال لا والله جعلني الله فداك ، قال ولا الناس يحبونه لخالاتهم (١) .

في هذا الحوار الذي دار بين رسول الله صلى الله عليه وسلم وبين شاب تتقد في نفسه الرغبة الجنسية ، وتدفعه الى البحث عن مايسكت نداء هذه الغريزة في داخله ، فيطلب من

(١) مسند أحمد ، ٢٥٦/٥ ، ٢٥٧ .

الرسول الاذن بالزنى ، هنا تظهر حكمة الرسول المربى صلى الله عليه وسلم ، فى توجيهه واقتناع هذا الشاب ، بعدم صحة هذا الأسلوب فى اشباع الغريزة ، فاستخدم صلى الله عليه وسلم معه الحوار التربوى الذى يمل فى النهاية الى الهدف المرجو عن طريق القناعة ، وتعديل مفهوم الجنس عند هذا الشاب ، وتثبيت فكرة صحيحة عن الجنس فى ذهنه وان طريقة الاشباع لا تتم بالطريقة التى طلبها ، ويظهر هذا الحديث أسلوب الرسول صلى الله عليه وسلم فى الحوار حيث اعتمد فى حوارهِ على جانبين مهمين :

(١) الجانب العاطفى : اترضاه لأمك ، لأختك ، لابنتك ، لخالتك ... وهكذا ليستثير عاطفة الشاب وحميته ، فى حماية محارمه من مفارقة هذا العار .

(٢) الجانب العقلى : وفيه دعوة للشاب للتفكر فى حال محارم غيره وكيف أن الناس لا ترغب ذلك لمحارمهم ، "ولا الناس تحبه ..."

وعلى التربية الصحية الإسلامية الاستفادة من الحوار فى التربية الصحية للوصول الى أهدافها وتحقيق غاياتها ، ويجب على المربى عند استخدام الحوار فى التربية الصحية الاستفادة من الأسلوب القرآنى والأسلوب النبوى فيه ، فيجب أن يحوى الحوار الجانبين المهمين السابقين ، محادثة العاطفة والعقل معا ، فمثلا على المربى استشارة نقاط للحوار بينه وبين تلاميذه ، يركز من خلاله على تكوين اتجاهات موجبة نحو السلوكيات الصحية السليمة ، واتجاهات سالبة نحو السلوكيات الضارة بالصحة ، وترسيخ السلوك الصحى ، واثبات ضرره عن

طريق عرض المعلومات الصحية ، وبيان الأضرار الجسمية والنفسية التى قد تصيب الإنسان نتيجة إهمال التمسك بالسلوكيات الصحية السليمة ، أو يوجه التلاميذ الى مناقشة أى موضوع ذو علاقة بالمحة ، ويجعل الحوار يدور بينهم ، ويتدخل هو بين فترة وأخرى لتعديل مسار هذا الحوار ، أو تصحيح مفهوم غير واضح فى أذهان التلاميذ أو يكون مفهومه عنه خاطئ، حتى يصل فى النهاية الى الهدف المقصود من اشارة ذلك الحوار .

أو يجعل الحوار بين التلاميذ وبين بعض الأطباء الذين يدعوهم الى المدرسة أو الطبيب الزائر ، أو يقيم حوارا بين مدرسى مادة العلوم وبين مدرسى التربية الاسلامية ، والتلاميذ يتابعون هذا الحوار ليستفيد التلاميذ منه معلومات علمية ودينية ، تكون اتجاهها وسلوكها صحيحا يربط بين القناعة العلمية والقداصة الدينية .

(ج) الموعظة بالرسم والايضاح :

ان استخدام الوسائل التعليمية فى إيصال وتوضيح المعلومات للمتلقى ، أثر فعال فى العملية التربوية ، وأمر مفيد فى الوصول الى الأهداف بيسر وسهولة ، ومن أهم فوائد استخدام الوسائل التعليمية فى العملية التربوية الآتى :

- (١) هى الطريقة الأولية لكل ادراك انسانى .
- (٢) تساعد على تنويع مصادر المعرفة والادراك ، لذا فانها تقدم مجالا واسعا للدلالة والفهم والاستيعاب .
- (٣) تعمل على اشارة الشوق للمعرفة ، وتركيز الانتباه ، وتثبيت الأفكار وتبسيطها .

والرسم الايضاحى أحد أهم الوسائل التعليمية ، وقد استخدمه رسول الله صلى الله عليه وسلم فى بعض مواعظه لتوضيح مفاهيم معينة وترسيخها فى النفوس ، وتقريب بعض التصورات المفيدة الى أذهانهم .

"عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال : خط رسول الله صلى الله عليه وسلم خطا بيده ثم قال هذا سبيل الله مستقيما ، قال : ثم خط عن يمينه وعن شماله ثم قال هذه السبل ليس منها سبيل الا عليه شيطان يدعو اليه ، ثم قرأ قوله تعالى : {وأن هذا صراطى مستقيما فاتبعوه ولا تتبعوا السبل...} " (١) .

وعن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه قال : خط النبى صلى الله عليه وسلم خطا مربعا وخط خطا فى الوسط خارجا منه وخط خططا صغارا الى هذا الذى فى الوسط من جانبه الذى فى الوسط ، وقال هذا الانسان وهذا أجله محيط به أو قد أحاط به وهذا الذى هو خارج أمله وهذه الخطط الصغار الاعراض فان أخطاه هذا نهشه هذا وان أخطاه هذا نهشه هذا . (٢)

(٤) تصور تخطيطى للحديث الثانى

(٣) تصور تخطيطى للحديث الأول

-
- (١) مسند أحمد ، ٤٦٥/١ .
 (٢) البخارى ، ١٧٢/٧ .
 (٣) الرسم التخطيطى للحديث الأول نقلا عن كتاب الرسول العربى المربى ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .
 (٤) الرسم التخطيطى للحديث الثانى نقلا عن المرجع نفسه ، ص ٢٢٤ .

وفى استخدام التربية المحيية الاسلامية للرسوم التوضيحية ، ما يثبت المعلومات والسلوكيات المحيية التى ربما لا يفهمها البعض وهى عبارات مجردة ، فمثلا فى الرسم الايضاحى لعمل أجزاء الجسم مثل الرئة ، والقلب ، والمعدة ، والكبد ، والاسنان ما يساعد المتلقى على معرفة عمل كل جزء فى جسمه ، ويحرص على صيانتهم والمحافظة عليه لمعرفة أهميته بالنسبة له ، كما أن فى رسم بعض السلوكيات الصحية فى تناول الطعام والشراب وطرق النوم ، والنظافة ، ما يساعد على ترسيخ تلك السلوكيات وتكوين اتجاهات صحية لدى المتلقى كما أن فى رسم الضرر الذى يمكن أن يصيب الانسان نتيجة اهمال التمسك بالسلوك المحيى ، ما يشكل مانعا نفسيا ضد الاهمال والتهاون فى المحافظة على السلوكيات الصحية .

وعلى المربى المسلم استغلال الرسوم التوضيحية لايصال الافكار التى يرى أن فيها غموضا ، أو يريد تثبيتها فى اذهان تلاميذه ، وفى استغلال الرسوم المتحركة ، ما يشد انتباه الأطفال ، ويوضح بسهولة عمل الأجهزة الجسمية ، وكيفية غزو الجراثيم لها والاضرار التى تحدث نتيجة التجاوزات الصحية .

ثالثا : التربية بالاحداث :

لحدث أثره فى النفس الانسانية ، فهو يحدث فيها حالة خاصة تشير النفس بكاملها "وترسل فيها قدرا من حرارة (١) التفاعل والانفعال" . "وعلى المربى البارع أن لا يترك الاحداث

(١) منهج التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ٢٠٧/١ .

تذهب سدى بغير عبرة ، وبغير توجيه وانما يستغلها لتربية النفوس ومقلها وتهذيبها ، فلا يكون أثرها موقوتا لايلبث أن يفيع" (١) ، ولم يترك الرسول صلى الله عليه وسلم أى حدث يمر دون الاستفادة منه فى التوجيه والارشاد والنصح وبيان حكم الله سبحانه وتعالى فيه ، وكانت بعض هذه الاحداث تحوى جانبا صحيحا ، فأرشد صلى الله عليه وسلم ووجه الى أفضل السبل والسلوكيات التى ينبغى أن تتخذ فى تلك المواقف ، وتعديل السلوكيات الغير سليمة . "عن عمر بن أبى سلمة رضى الله عنهما قال : كنت فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدى تطيش فى الصفحة فقال لى : يا غلام سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك" (٢) .

وعن أبى حميد الساعدى رضى الله عنه قال : اتيت النبى صلى الله عليه وسلم بقدح لبن من النقيع ، ليس مخمرا فقال ألا خمرته ولو أن تعرض عليه عودا ، وعن عمرو بن الشريد قال كان فى وفد ثقيف رجل مجذوم ، فأرسل اليه النبى صلى الله عليه وسلم انا قد بايعناك فارجع" (٣) .

وعلى المربى المسلم الاستفادة من هذا الأسلوب فى غرس سلوكيات صحية سليمة ، وفى عملية التشقيف الصحى ، لما لهذا الأسلوب من آثار نفسية تساعد على ترسيخ السلوكيات والمعلومات الصحية فى نفس المتلقى ، فالنفس الانسانية تتفاعل مع الاحداث والمواقف التى تمر بها ، وتنفعل بها

(١) منهج التربية الإسلامية ، مرجع سابق ، ٢٠٧/١ .
 (٢) مسلم ، ١٠٩/٦ .
 (٣) المرجع نفسه ، ١٠٤/٦ .
 (٤) المرجع نفسه ، ٣٧/٧ .

ونتيجة لهذا التفاعل والانفعال تصدر سلوكيات الانسان تجاه الأحداث والمواقف ، فعلى المربي المسلم استغلال الأحداث في توجيه التلاميذ ، وطبع السلوك الصحى المرغوب ، مادامت النفس منفعلة بالحدث ومتفاعلة معه .

فمثلا عند انتشار مرض معد بين الاطفال مثل الحصبة والنكاف ، أو جدري الماء فان الطفل يلاحظ تغيب بعض زملائه عن المدرسة أو عن اللعب معهم خارج المدرسة ، مما يثير فى نفس الطفل تساؤلات كثيرة عن سبب غيابهم ، فاذا علم أنه مريض فانه سوف يحاول معرفة نوع هذا المرض وأسبابه . هنا يجب على المربي استغلال هذا الحدث ، وعدم تركه يمر دون بيان :

- (١) فكرة مبسطة عن المرض وأعراضه ، وأضرار اهمال علاجه .
- (٢) أسباب العدوى .
- (٣) طرق الوقاية .

فى هذه الحالة فان هذه المعلومات ستنطبع فى ذهن الطفل ، وسيطبق السلوكيات التى تقيه هذا المرض ، ومثال آخر عند وقوع حادث لأحد الاطفال فى المدرسة أو فى المنزل أو فى الشارع ، فان هذا الحدث سيثير اهتمام الاطفال ، وعلى المربي أن يستغل هذا الحدث والحالة النفسية المتحفزة للمعرفة لدى الاطفال لتعريفهم بمكانم الأخطار ووسائل الوقاية من الوقوع فى تلك الأخطار ، ومايجب أن يسلكوه اذا وقع لأحدهم مثل هذه الحوادث ، واكسابهم بعض المهارات فى الاسعافات الأولية ، فعلى المربي الاستفادة من الأحداث وعدم اهمالها أو تركها تمر دون توجيه وارشاد ، سواء كان الحدث

صحيا أو اجتماعيا أو علميا ... الخ .
ان الاسلام بأساليبه التربوية السابقة ، يحقق تربية
صحية جيدة يمكن عن طريقها تحقيق أهداف التربية الصحية ،
وليس معنى ذلك تحديد أساليب التربية الصحية الاسلامية بهذه
الأساليب ، ولكن على التربية الصحية الاسلامية الاستفادة من
كافة الأساليب التي ترى أنها تحقق أهدافها ، ولكن مع اضفاء
الروح الاسلامية على تلك الأساليب والاستفادة من ربط تلك
الأساليب بالتعاليم الاسلامية .

المبحث الثانى : خصائص التربية الصحية الاسلامية

"الخصائص : هى السمات أو الصفات التى تتميز بها كل تربية عن غيرها . وهذه الخصائص قد يكون بعضها مشتركا بين تربية وأخرى فى بعض جوانبها ولكن لابد لتلك السمات أن تمر أمدق تموير أشد ملامح ومعالم تلك التربية . وفى كل حال لتكون تلك الخصائص صادقة ، ينبغى أن تعكس الأسس والأصول العامة فى مجالها التطبيقى ، كما أنها تشير الى أهدافها فى تحقيق الغايات التى تقيمها غرضا قريبا أو بعيدا" .^(١)

وفى ضوء أصول التربية الاسلامية العامة ، والتربية الصحية الاسلامية خاصة ، والمتمثلة فى الأهداف التربوية والصحية للتربية الصحية يمكن عرض بعض خصائص التربية الصحية الاسلامية :

(١) الشمول :

تعنى التربية الصحية الاسلامية بصحة الفرد البدنية والروحية والعقلية ، وبصحة بيئته ومجتمعه ، فهى توجه سلوكه توجيها يضمن صحتهم جميعا دون الاهتمام بجانب وإهمال الآخر ، للترابط الكبير بينهم ، فالاسلام ينظر الى الانسان كلا متكاملا ، يحقق الخلافة التى منحه اياها الله سبحانه وتعالى

(١) الرسول العربى السرى ، مرجع سابق ، ص ٣٩٤ .

ولن يستطيع ذلك ما لم يكن قوى البدن صحيح العقل والروح ، ولن يتحقق ذلك الا بوجود بيئة طبيعية واجتماعية صحيحة تساعد على تحقيق الصحة البدنية والروحية والعقلية للفرد ، وذلك لأهمية التأثير والتأثر بين صحة البيئة وبين صحة الفرد ، والتفاعل بين الفرد وبين البيئة ، وتسعى التربية الصحية الاسلامية فى شمولها الى المحافظة على صحة أفراد المجتمع الذى يعيش فيه الانسان ، وتوجه اهتمامه الى تبني السلوكيات التى تمنع انتشار الأوبئة بين أفراد المجتمع ، فاذا كان الانسان مصابا بمرض معد ، فانها تمنعه من الاضرار بالآخرين ، وتمنع اختلاطه بهم لئلا ينقل العدوى لهم ، قال صلى الله عليه وسلم : "لايورد ممرض على مصح" .^(١)

(٢) الالزام :

ان فى التزام الفرد بالسلوك المحمى تجاه نفسه وبيئته ومجتمعه ، ما يحقق الارتفاع بالمستوى المحمى للمجتمع ، وتتميز التربية الصحية الاسلامية بخاصية الالزام وذلك لربطها بين المعلومات والسلوكيات الصحية وبين تعاليم وتشريعات الاسلام ، مما يكون له كبير الاثر فى التزام الافراد بالسلوكيات الصحية على أساس انها جزء من دينه ، فمن طبيعة النفس البشرية أنها تستجيب للأوامر الدينية أكثر من استجابتها للأوامر المدنية ، وتلتزم بتعاليم الله أكثر من التزامها بتعاليم البشر ، وتخلص للتعاليم والأوامر الدينية

(١) مسلم ، ٣١/٧ .

أكثر من غيرها ، ويكون لها فى النفس استجابة وحماسا أكثر مما يكون لغيرها ، ويلتزم بها ويتقن أدائها بمفاتها جزء من عقيدته ودينه الذى ارتضاه لنفسه .

(٣) الاستمرارية :

ان من أهم أسباب رفع المستوى المحي للأفراد ، استمرار الأفراد فى تبني السلوكيات المحيية السليمة فى جميع مراحل العمر وفى جميع الأوقات ، وعدم اهمالها أو التهاون بها ، والتربية المحيية الاسلامية تفمن للسلوكيات المحيية الاستمرارية وديمومة الأداء عن طريق ربط تلك السلوكيات بالعقيدة والتشريع الإسلامى ، فالملة مثلا لا تقبل الا بعد طهارة البدن ، وتلويا البيئة ممنوع بكافة صوره والزنا محرم ... وهكذا ، وهذا يضمن عدم الخروج على تعاليم الله وتشريعاته مما يضمن الاستمرارية والديمومة أبدا .

(٤) البساطة واليسر :

تتميز التعاليم والتشريعات الاسلامية ذات المضامين المحيية ، بالبساطة فى التكليف واليسر فى التنفيذ ، فهى لا تستلزم كلفة مادية كبيرة ، ولا جهدا مرهقا ، فربطها للسلوك المحي بالعقيدة وأحكام التشريع يجعل من تطبيق هذه السلوكيات أمرا لا يحتاج الى اجراءات معقدة ، أو قدرا عاليا من المعرفة ، أو حدا متميزا من الذكاء ، أو مؤهلا علميا عاليا ، فهو يسلكها ويتمسك بها على أساس انها جزء من دينه ويؤديها بأمانة واتقان لانه يقوم بالتطبيق تعبدا لله

سبحانه وتعالى ، فلا يحتاج الى رقيب لأن الرقيب هو الله ،
والرقابة الذاتية تنبع من داخل نفس فتمنعه من الخروج
عليها أو إهمالها .

(٥) وقائية علاجية :

ينقسم الطب الى قسمين :

(أ) طب علاجي :

"وهو الذى يعنى بالمريض ويساعده على الشفاء والعودة
(١)
به الى الصحة" .

(ب) طب وقائى :

وهو : "علم المحافظة على الفرد والمجتمع فى أحسن
حالاته الصحية ويقوم الطب الوقائى لتحقيق هذا الهدف على
مجموعة من التعاليم والارشادات والاجراءات لوقاية الانسان من
الامراض السارية والوافدة قبل وقوعها ، ومنع انتشار العدوى
اذا وقعت ... وتحسين ظروف معيشته ومنع الحوادث وأسباب
(٢)
التوتر العصبى" .

وللتربية الصحية والتثقيف الصحى أثرهما الفعال فى
(٣)
تحقيق أهداف الطب الوقائى عن فهم وقناعة . وتستفيد
التربية الصحية الاسلامية من تعاليم وتشريعات الاسلام فى
اكتساب المعلومات الصحية قداسة دينية تحقق الالتزام الدائم
بقواعد الطب الوقائى ، فأغلب التعاليم والتشريعات الاسلامية
ذات المضامين الصحية وقائية تسعى للمحافظة على صحة الفرد

(١) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٦ .
(٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١١ .
(٣) الصحة والوقاية ، مرجع سابق ، ص ٧ .

البدنية والروحية ، فيركز على نظافة البدن وعلى وضع نظام غذائى يحقق للبدن حاجاته من الغذاء دون تفريط أو افراط ، كما تحفظ هذه التشريعات والتعاليم للبيئة الطبيعية نقائها وطهارتها وتحميها من الاستهلاك والتبذير ، وتحفظ للبيئة الاجتماعية سلامتها من الأمراض عن طريق عزل المريض ، والاخذ بنظام الحجر الصحى ، فعن مرضى الطاعون قال صلى الله عليه وسلم : " ان هذا الوجد أو السقم رجز عذب به بعض الأمم قبلكم ثم بقى بعد فى الأرض فيذهب المرة ويأتى الأخرى ، فمن سمع به بأرض فلا يقدمن عليه ، ومن وقع بأرض وهو بها فلا يخرجنه (١) الفرار منه " .

من هذا الحديث يظهر أخذ التعاليم والتشريعات الإسلامية الوقائية مبادئ الحجر الصحى ، فهى تمنع دخول الناس الى البلد المصابة بالوباء كما تمنع أهل تلك البلد المصابة من الخروج ، وهذا هو مفهوم الحجر الصحى الحديث . كما أن التشريعات والتعاليم الإسلامية تحفظ للبيئة الاجتماعية سلامتها وحمايتها من الأمراض الجنسية عن طريق تنظيم اشباع الغريزة الجنسية .

أما فى الجانب العلاجى فان التربية الصحية الإسلامية ، تحقق توجيه الأفراد الى السعى لطلب العلاج ونبذ الشعوذة والخرافات ، وطلب العلاج فى مضانه والابتعاد عن المشعوذين والسحرة الذين لا يعرفون من العلاج الا تخاريف غير ذات فائدة وتنمى فى نفوسهم اتجاهات سليمة نحو السعى الى الاخذ بأسباب

الشفاء والبحث عن العلاج فى كل الأحوال وعدم اليأس من الشفاء ، كما أن فى التعاليم والتشريعات الإسلامية بعض الاشارات الى أنواع من المنتجات الزراعية والحيوانية ذات الفوائد الصحية فى علاج بعض الأمراض مثل العسل ، الحبة السوداء ، والسنا وغيرها ، ولكن هذه الاشارات عامة ، ترك الإسلام لعقل الإنسان وتقدمه العلمى فى البحث عن فوائدها وما يمكن أن تحققه من نفع .

تلك أهم خصائص التربية الصحية الإسلامية ، وإن كانت تشترك فى أغلبها مع خصائص التربية الإسلامية ، فذلك لأن مصدرهما واحد كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم .

الخاتمة

- الحمد لله الذى تكم بنعمته المالحات ، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وسلم .
- ان أهم النتائج التى توصل اليها الباحث من خلال دراسته يمكن اجمالها فى النقاط التالية :
- (١) ان فى تعاليم الاسلام وتشريعاته ما يحقق رفع المستوى الصحى للمجتمع المسلم ووقايته من كثير من الأمراض والعلل .
 - (٢) ان الاسلام يحقق من خلال تعاليمه وتشريعاته صحة الانسان البدنية والروحية .
 - (٣) يعطى الاسلام المسلم تصورا صحيحا عن المرض وعلاجه ويبتعد بهم عن طريق المشعوذين والسحرة .
 - (٤) يحث الاسلام على البحث عن الدواء وعدم اليأس من الشفاء ويشجع المريض والطبيب ، على ذلك .
 - (٥) يضع الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته نظاما غذائيا يضمن تحقيق التوازن الغذائى للجسم دون افراط أو تفريط .
 - (٦) يحقق الاسلام من خلال تعاليمه وتشريعاته نظافة المسلم نظافة تامة وشاملة تقي الجسم من أمراض كثيرة .
 - (٧) يعطى الاسلام الجسم حقه من النشاط ، كما يحرم على اعطاء الجسم حقه من الراحة .
 - (٨) ينظم الاسلام العلاقات الجنسية على أساس الاشباع الحسى والنفسى ويحمى المجتمع من أضرار الاباحية الجنسية النفسية والجسمية والاجتماعية .

- (٩) تتميز التربية الصحية الإسلامية عن غيرها باعتمادها التأثير العقائدى والذى يحقق للسلوكيات الصحية الالتزام واتقان الأداء .
- (١٠) تتميز التربية الصحية الإسلامية بالشمول فهى لاتختص بجانب دون الجانب الآخر .
- (١١) بساطة ويسر تطبيق التعاليم والتشريعات الإسلامية ذات المضامين الصحية ، وقدره جميع الفئات على تنفيذها .
- (١٢) امكانية استغلال التعاليم والتشريعات الإسلامية كدوافع للسلوك الصحى .

التوصيات :

- (١) الاهتمام بالتربية الصحية فى المدارس الإسلامية كخطوة أولى نحو رفع المستوى الصحى للأمة الإسلامية .
- (٢) صياغة مقررات للتربية الصحية ، صياغة اسلامية من خلال القرآن الكريم والاحاديث النبوية ، خصوصاً وان فيهما من الاشارات الصحية مايمكن من صياغة تلك المقررات صياغة اسلامية تحقق لما تحويه من معلومات صحية الزاماً وقداسة دينية .
- (٣) الاهتمام بنشر التعاليم والتشريعات الإسلامية ذات المضامين الصحية بين أفراد المجتمع ، وتوضيح مايققه الالتزام به من فوائد صحية .
- (٤) الاهتمام بالمسجد كمجال هام من مجالات التربية الإسلامية ووضع برامج ومخططات للتوعية الصحية الإسلامية من خلال المواعظ والدروس الدينية ، وخطب الجمعة .

- (٥) التركيز على التوعية الصحية من خلال وسائل الاعلام ،
واشتراكها فى حملة عقائدية لتحقيق الوعى الصحى
الاسلامى .
- (٦) الاستفادة من أساليب التربية الاسلامية فى التربية
الصحية الاسلامية فى المدرسة والمنزل الاسلامى .
- (٧) الاستفادة من المميزات العلمية والتربوية للتعاليم
والتشريعات الاسلامية ذات المضامين الصحية فى صياغة
منهج تربوى صحى اسلامى ، يسهم فى حل المشكلة الصحية
القائمة فى العالم الاسلامى .
- (٨) الاستفادة من الاتجاهات التربوية الحديثة فى التربية
الصحية ، اذا كانت لا تتعارض مع الاسلام ، فى التربية
الصحية الاسلامية .
- (٩) صياغة برنامج للتربية البيئية ، يعتمد على تكامل
المناهج مع التركيز على مناهج ومقررات التربية
الاسلامية ، وبث المعلومات البيئية من خلالها لتكتسب
الزما وقداسة دينية .
- (١٠) سد سبل الاشارة الجنسية فى المجتمعات الاسلامية ، ونشر
الاضرار الدينية والصحية للعلاقة الجنسية المنحرفة على
الفرد والمجتمع .
- (١١) دراسة الوضع الحالى للتربية الصحية فى المدارس
الاسلامية ووضع برامج مقترحة ومتميزة للتربية الصحية
الاسلامية فيها وتجريب تلك البرامج قبل تعميمها .

المصادر و المراجع

- (١) القرآن الكريم
- (٢) أبناؤنا فى رعاية الصحة المدرسية ، د. عبد اللطيف أحمد نصر ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .
- (٣) أحاديث فى الصحة ، د. نبيل الطويل ، ط٣ ، دمشق ، المكتب الاسلامى ، ١٣٩٧هـ .
- (٤) أحكام الاطعمة والذبائح فى الفقه الاسلامى ، د. أبو سريع محمد عبد الهادى ، ط٢ ، بيروت ، دار الجيل ، القاهرة ، مكتب التراث الاسلامى ، ١٤٠٧هـ .
- (٥) الادمان ومظاهره ، د. عادل الدمرداش ، الكويت ، مطابع الابناء ، ١٤٠٢هـ .
- (٦) الاسلام والتربية الجنسية ، د. وجيه زين العابدين ، ط٢ الكويت ، مكتبة المنار الاسلامية ، ١٣٩٩هـ .
- (٧) الاسلام والتربية الصحية ، د. عايدة عبد العظيم البنا مكتب التربية العربى لدول الخليج ، ١٤٠٤هـ .
- (٨) الاسلام والجنس ، فتحى يكن ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ .
- (٩) الاسلام والعلوم الطبية ، د. حكيم السيد قدرت الله الحسامى ، حيدر اباد ، فاضل اكاديميا ، بدون تاريخ .
- (١٠) الاسلام والمسألة الجنسية ، د. مروان ابراهيم القيسى ، عمان ، دار الكتاب الاسلامية ، ١٤٠٥هـ .
- (١١) الاسلام يتحدى ، وحيد الدين خان ، تعريب ظفر الاسلام خان ط٩ ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٥هـ .

- (١٢) الاطلس العلمى (فيزولوجيا الانسان) ، اعداد زهير الكرمى وآخرون ، تحقيق عصام الياس ، حافظ قببىسى ، بيروت ، القاهرة ، دار الكتاب اللبنانى ، ودار الكتاب المصرى ١٩٧٧م .
- (١٣) أصول التربية الاسلامية وأساليبها فى البيت والمدرسة والمجتمع ، عبد الرحمن النحلاوى ، دمشق ، دار الفكر ، ١٣٩٩هـ .
- (١٤) أصول الفقه الاسلامى ، زكى الدين شعبان ، ط٣ ، بيروت ، دار القلم ، ١٣٩٤هـ .
- (١٥) اعجاز القرآن فى حواس الانسان ، دراسة فى الالف والاذن والحنجرة فى ضوء الطب وعلوم القرآن الحديث ، د. محمد كمال عبد العزيز ، القاهرة ، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
- (١٦) الاعلام التربوى ، د. نوال محمد عمر ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، بدون تاريخ .
- (١٧) الاعلام فى المجتمع الاسلامى ، حامد عبد الواحد ، دعوة الحق ، سلسلة شهرية تصدر فى كل شهر عربى عن ادارة الصحافة والنشر ، رابطة العالم الاسلامى ، السنة الثالثة ، العدد (٣٣) ، ذو الحجة ، ١٤٠٤هـ .
- (١٨) افراح الروح ، سيد قطب ، ط٢ ، الدمام ، دار ابن القيم ، ١٤٠٧هـ .
- (١٩) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة الاباحية ، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢٠) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة الخمر ، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢١) أفول شمس الحضارة الغربية من نافذة المخدرات، مصطفى فوزى غزال ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٤٠٦هـ .

(٢٢) الاكتشافات العلمية الحديثة ودلالاتها فى القرآن الكريم د. سليمان عمر قوش ، الدوحة ، دار الحرمين للنشر ، ١٤٠٧هـ .

(٢٣) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الإسلامى ، د. الفاضل العبيد عمر ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعى ، ١٤٠٦هـ .

(٢٤) الأمراض الجنسية أوبئة مقنعة ، سلسلة أسرتى ، الشركة الشرقية للمطبوعات .

(٢٥) الأمراض الجنسية عقوبة الهية ، د. عبد الحميد القضاة ، ط٢ ، الرياض ، دار عالم الكتب ، ١٤٠٦هـ .

(٢٦) انتشار أم الخبائث ، اللواء محمود شيت خطاب ، مكة المكرمة ، مطبعة رابطة العالم الإسلامى .

(٢٧) الانسان الروح والعقل والنفس ، د. نبيه عبد الرحمن عثمان ، دعوة الحق ، سلسلة شهرية تصدر فى كل شهر عربى عن ادارة الصحافة والنشر ، رابطة العالم الإسلامى السنة السابعة ، العدد (٧٠) ، محرم ، ١٤٠٨هـ .

(٢٨) أولويات صحة الطفل فى العالم العربى ، د. حسن بله محمد الأمين ، د. ديفيد مورلى ، جدة ، دار المنارة للنشر والتوزيع ، ١٤٠٦هـ .

- (٢٩) بحوث ندوة خبراء أسس التربية الإسلامية ، ط٢ ، مكة المكرمة ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، ١٤٠٠هـ .
- (٣٠) البيئة وصحة الانسان فى الجغرافيا الطبية ، د. عبد العزيز طريح شرف ، اسكندرية ، دار الجامعات المصرية بدون تاريخ .
- (٣١) بيئتنا ماهى ، د. معين حمزة ، د. نايف سعادة ، بيروت دار الفتى العربى ، بدون تاريخ .
- (٣٢) تاريخ التشريع الاسلامى ، محمد الخضرى بك ، ط٧ ، مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ١٩٦٠م .
- (٣٣) التدابير الواقية من الزنى فى الفقه الاسلامى ، د. فضل الهى ، ط٢ ، باكستان ، ادارة ترجمان الاسلام ، ١٤٠٦هـ .
- (٣٤) التداوى بالقرآن ، عبد المنعم قنديل ، القاهرة ، مكتبة التراث الاسلامى ، بدون تاريخ .
- (٣٥) التداوى بلا دواء ، د. أمين رويحه ، ط٣ ، جدة ، الدار السعودية للنشر ، ١٤٠١هـ .
- (٣٦) التدخين فى ضوء العلم الحديث ، ابراهيم بن محمد الضبيعى ، الكويت ، مؤسسة دار السياسة ، بدون تاريخ .
- (٣٧) التربية الاسلامية وتنمية المجتمع الاسلامى ، الركائز والمفاهيم التربوية ، د. على خليل مصطفى أبو العينيين المدينة المنورة ، مكتبة ابراهيم حلبى ، ١٤٠٧هـ .
- (٣٨) تربية الاولاد فى الاسلام ، عبد الله ناصح علوان ، ط٣ ، المزينة ، حلب ، بيروت ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠١هـ .

- (٣٩) التربية البيئية ، د. يعقوب أحمد الشرح ، الكويت
مؤسسة الكويت للتقدم العلمى ، ١٩٨٦م .
- (٤٠) التربية البيئية ، دراسة نظرية تطبيقية ، د. ابراهيم
عصمت مطاوع ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعى ،
١٤٠٦هـ .
- (٤١) تربية وتعليم للشباب السعودى ، د. عبد اللطيف حسين
فرج ، الرياض ، دار الرياض للنشر والتوزيع ، بدون
تاريخ .
- (٤٢) التربية الجنسية ، محمود مهدى استانبولى ، ط٢ ،
١٣٩٣هـ .
- (٤٣) التربية وأثرها فى رفع المستوى المحى ، محمود طنطاوى
دنيا ، الكويت ، دار البحوث العلمية ، ١٣٩٥هـ .
- (٤٤) تفسير آيات الاحكام ، محمد على المابونى ، ط٣ ، دمشق
مكتبة الغزالى ، ١٤٠٠هـ .
- (٤٥) تفسير القرآن الحكيم (المعروف بتفسير المنار) ، محمد
رشيد رضا ، ط٢ ، بيروت ، دار المعرفة للطباعة
والنشر .
- (٤٦) تفسير القرآن العظيم (المعروف بتفسير ابن كثير) ،
عماد الدين أبى الفداء اسماعيل بن كثير القرشى
الدمشقى ، بيروت ، دار المعرفة ، ١٤٠٢هـ .
- (٤٧) تفوق الطب الوقائى فى الاسلام ، د. عبد الحميد القضاة
بحث مقدم للمؤتمر الدولى الاول للاعجاز العلمى فى
القرآن والسنة تحت اشراف الجامعة الاسلامية العالمية
باسلام اباد ، ورابطة العالم الاسلامى ، اسلام اباد ،
١٩٨٧م .

- (٤٨) الجامع الصحيح ، للإمام أبى الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري ، بيروت ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
- (٤٩) جريدة المدينة ، العدد ٧٦٩٧ فى ١٠ شوال ١٤٠٨هـ .
- (٥٠) الجنس بين الاسلام والعلمانية ، أبو الاسباط الحافظ يوسف موسى ، الرياض ، شركة مرامر للطباعة ، بدون تاريخ .
- (٥١) الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى ، للإمام شمس الدين أبى عبد الله ابن قيم الجوزية ، بيروت ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بدون تاريخ .
- (٥٢) الحجاب ، أبو الأعلى المودودي ، ط٤ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ١٤٠٧هـ .
- (٥٣) حق البدن ، د. على محمود عويضة ، الكويت ، بيروت ، وكالة المطبوعات ودار العلم للملايين .
- (٥٤) حكم السفور والحجاب ونكاح الشغار ، عبد العزيز بن عبد الله بن باز ، الرياض ، الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد ، ١٤٠٤هـ .
- (٥٥) حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير فى العلم والدين ، الطبيب سليمان قوش ، القاهرة ، دار البشير للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .
- (٥٦) حماية البيئة من التلوث بالفيروسات ، د. حامد حسن طنطاوى وآخرون ، بيروت ، شركة منشورات دار الراتب الجامعية ، بدون تاريخ .
- (٥٧) الخمر بين الطب والفقه ، د. محمد على البار ، ط٧ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٦هـ .

- (٥٨) الخمر والادمان الكحولى مشكلة العصر الخطيرة ، د .
نبيل مبحى الطويل ، طه ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ،
١٤٠٣هـ .
- (٥٩) دراسات فى سكان العالم الاسلامى ، د . السيد خالد
المطيرى ، جدة ، جامعة الملك عبد العزيز ، كلية
الاداب ، لجنة البحث العلمى ، ١٤٠٥هـ .
- (٦٠) دور الاسلام وتعاليمه فى التخطيط للتربية الصحية فى
مدارس العالم الاسلامى ، د . عبد الرحمن عبد الرحمن
النقيب ، العدد الثالث من أبحاث وأعمال المؤتمر
العالمى الثالث عن الطب الاسلامى التابع للمنظمة
الاسلامية للعلوم الطبية ، الكويت ، ١٤٠٥هـ .
- (٦١) رسالة فى الدماء الطبيمية للنساء ، محمد الصالح
العثيمين ، الدمام ، دار ابن القيم للنشر والتوزيع
١٤٠٧هـ .
- (٦٢) الرسول العربى المربى ، د . عبد الحميد الهاشمى ، ط٢
الرياض ، دار الهدى ، ١٤٠٥هـ .
- (٦٣) الرطب والنخلة ، د . عبد الله عبد الرزاق السعيد ،
جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .
- (٦٤) روح الدين الاسلامى ، عفيف عبد الحميد طباره ، ط٢ ، ١٢ ،
بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٣٩٤هـ .
- (٦٥) زاد المعاد فى هدى خير العباد ، محمد بن أبى بكر بن
قيم الجوزية ، تحقيق محمد حامد فقى ، مصر ، مطبعة
السنة المحمدية ، ١٣٧١هـ .

- (٦٦) سنن ابن ماجه ، الحافظ أبى عبد الله محمد بن يزيد القزوينى ابن ماجه ، حقق نصوصه ورقم كتبه وأبوابه وأحاديثه وعلق عليه محمد فؤاد عبد الباقي ، دار الفكر ، بدون تاريخ .
- (٦٧) سنن أبى داود ، للإمام الحافظ أبى داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي . مراجعة وضبط وتعليق محمد محيى الدين عبد الحميد ، دار الفكر ، بدون تاريخ .
- (٦٨) السواك ، أهميته واستعماله ، دراسة بين الدين والعلم الحديث ، أبو حذيفة إبراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد اسماعيل ، طنطا ، مكتبة الصحابة ، ١٤٠٦هـ .
- (٦٩) السواك والعناية بالأسنان ، د. عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ١٤٠٢هـ .
- (٧٠) شرح العقيدة الطحاوية ، للعلامة ابن أبى العز الحنفى والتوضيح بقلم زهير الشويش ، ط٤ ، بيروت ، المكتب الإسلامى ، ١٣٩١هـ .
- (٧١) المحبة والمجتمع ، د. سرور أسعد منصور ، ليبيا ، تونس الدار العربية للكتاب ، بدون تاريخ .
- (٧٢) المحبة والوقاية ، د. نبيل الغبره ، ط٢ ، بيروت ، المكتب الإسلامى للطباعة والنشر ، ١٣٩٤هـ .
- (٧٣) صحيح الجامع الصغير وزبافته الفتح الكبير ، محمد ناصر الدين الألبانى ، ط٤ ، بيروت ، دمشق ، المكتب الإسلامى ، ١٤٠٢هـ .
- (٧٤) الصوم وأمراض السمنة ، د. محمد على البار ، ط٢ ، جدة الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٧هـ .

- (٧٥) الصوم الطبى النظام الغذائى الامثل ، د. الان كوت ،
اعداد فاروق أقبليق ، محمد الحمصى ، بيروت ، مؤسسة
الايمان ، ١٤٠٢هـ .
- (٧٦) الميام فى الاسلام ، محمد محمود الصواف ، ط٤ ، بيروت ،
مطبعة دار الكتاب ، بدون تاريخ .
- (٧٧) الطب الاسلامى ، د. أحمد طه ، القاهرة ، دار الاعتصام ،
بدون تاريخ .
- (٧٨) الطب والجنس ، د. مدحت عزيز شوقى ، الطبعة الدولية ،
نيقوسيا ، قبرص ، الدار المصرية للنشر والتوزيع ،
١٤٠٨هـ .
- (٧٩) الطب محراب الايمان ، د. خالص جلبى ، ط٢ ، بيروت
مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠٢هـ .
- (٨٠) الطب من الكتاب والسنة ، موفق الدين عبد اللطيف
البغدادي ، بيروت ، دار المعرفة ، ١٤٠٦هـ .
- (٨١) الطب النبوى ، شمس الدين محمد بن أبى بكر بن قيم
الجوزية .
- (٨٢) الطب الوقائى فى الاسلام ، د. أحمد شوقى الفنجري ، ط٢
القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥م .
- (٨٣) طبيبك معك ، د. صبرى القباني ، ط١٠ ، بيروت ، دار
العلم للملايين ، ١٩٧٢م .
- (٨٤) الطبيب معالجا وعالما ، دانا و. اتشلى ، ترجمة زكريا
فهمى ، دار الفكر العربى ، بدون تاريخ .
- (٨٥) العدة شرح العمدة ، بهاء الدين عبد الرحمن بن
ابراهيم المقدسى ، الرياض ، مكتبة الرياض الحديثة ،
بدون تاريخ .

(٨٦) عقيذة المؤمن ، أبو بكر جابر الجزائري ، ط٤ ، جدة ، دار الشروق ، ١٤٠٤هـ .

(٨٧) العقيدة النواسطية ، أحمد بن عبد الحليم بن تيمية ، تقديم مصطفى العالم ، ط٨ ، جدة ، دار المجتمع ، ١٤٠٦هـ .

(٨٨) العلاج بعسل النحل ، د.ن. يويوريش ، ترجمة محمد الحلوجي ، بيروت ، دار القلم ، بدون تاريخ .

(٨٩) على عتبة الأمومة ، الان جوتماشر ، ترجمة د. محمد فتحي دار الاندلس للطباعة والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .

(٩٠) عسل النحل وأسراره الغذائية والدوائية ، د. سراج محسن الغامدي وآخرون ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي ، ١٤٠٨هـ .

(٩١) عيون الانبياء في طبقات الاطباء ، أحمد بن القاسم بن أبي اصيبعة ، تحقيق نزار رضا ، بيروت ، دار مكتبة الحياة ، بدون تاريخ .

(٩٢) غاية المنتهى في الجمع بين الاقناع والمنتهى ، مرعي ابن يوسف الحنبلي ، تصحيح زهير الشاويش ، وجميل الشطي ، دمشق ، دار السلام للطباعة والنشر ، ١٣٧٨هـ .

(٩٣) الغذاء لاالدواء ، د. مبري القباني ، ط١١ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م .

(٩٤) غذاؤك في الصحة والمرض ، د. عبد اللطيف أحمد نصر ، ط٢ ، جدة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .

(٩٥) فتح المبدي شرح مختصر الزبيدي ، عبد الله بن حجازي الشرقاوي ، على التجريد الصريح لاحاديث الجامع الصحيح

لأبى العباس أحمد بن أحمد بن عبد اللطيف الشرجى
الزبيدى ، ط٤ ، مصر ، شركة مكتبة مطفى البابى
الحلبى وأولاده ، ١٣٧٤هـ .

(٩٦) فتح المجيد شرح كتاب التوحيد ، عبد الرحمن بن حسن آل
الشيخ ، الرياض ، مكتبة الرياض الحديثة ، بدون
تاريخ .

(٩٧) فى ظلال القرآن ، سيد قطب ، ط٢ ، جدة ، دار العلم
للنشر والطباعة ، ١٤٠٦هـ .

(٩٨) القانون فى الطب ، لابن سينا ، طبعة روميه ايطاليا
سنة ١٥٩٣م كتاب الادوية المفسره والنباتات ، شرح
وترتيب جبران جبور ، ط٤ ، بيروت ، مؤسسة المعارف ،
بدون تاريخ .

(٩٩) القرآن وتلوث البيئة ، محمد عبد القادر الفقى ،
الكويت ، مكتبة المنارة الاسلامية ، ١٤٠٦هـ .

(١٠٠) القرآن والطب ، أحمد محمد سليمان ، طه ، بيروت ،
دار العودة ، ١٩٨١م .

(١٠١) كلمات القرآن ، تفسير وبيان ، حسين محمد مخلوف ،
ط٧ ، بدون ناشر أو تاريخ .

(١٠٢) اللبن وقيمته الغذائية ، د. على أحمد الشحات ،
القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥م .

(١٠٣) لسان العرب ، أبى الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن
منظور الافريقى ، طبعة مصورة عن طبعة بولاق ، الدار
المصرية للتأليف والترجمة ، بدون تاريخ .

(١٠٤) لماذا حرم الله هذه الاشياء ؟ نظرة طبية فى المحرمات
القرآنية ، د. محمد كمال عبد العزيز ، القاهرة ،
مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع ، بدون تاريخ .

- (١٠٥) مائة سؤال وسؤال حول الجنس ، د. صبرى القبانى ، ط٣
بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨١م .
- (١٠٦) مجموع فتاوى شيخ الاسلام أحمد بن تيمية ، جمع وترتيب
عبد الرحمن بن محمد بن قاسم بمساعدة ابنه محمد ،
طبع على نفقة خادم الحرمين الشريفين الملك خالد
ابن عبد العزيز آل سعود ، أشرف على الطباعة والاخراج
المكتب التعليمى السعودى بالمغرب ، الرباط ، مكتبة
المعارف ، بدون تاريخ .
- (١٠٧) محيط المحيط ، بطرس البستاني ، بيروت ، مكتبة لبنان
١٩٧٧م .
- (١٠٨) مختار الصحاح ، زين الدين محمد بن أبى بكر بن عبد
القادر الرازى ، بيروت ، دمشق ، مؤسسة الرسالة ،
دار البصائر ، ١٤٠٧هـ .
- (١٠٩) مختصر تاريخ الطب العربى ، د.كمال الدين السامرائى
العراق ، منشورات وزارة الثقافة والاعلام ، ١٩٨٤م .
- (١١٠) مدخل الى التصور الاسلامى للانسان ، عابد توفيق
الهاشمى ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ،
١٤٠٢هـ .
- (١١١) المدخل الى العلوم البيئية ، د. سامح غرايبه ،
د. يحيى الفرحان ، عمان ، دار الشروق ، ١٩٨٧م .
- (١١٢) مدخل الى مبادئ التربية ، د. محمد عكيه وآخرون ،
الكويت ، دار القلم ، ١٤٠٤هـ .
- (١١٣) المدخل لدراسة الشريعة الاسلامية ، د. عبد الكريم
زيدان ، طه ، مؤسسة الرسالة ، مكتبة القدس ،
١٣٩٦هـ .

- (١١٤) المراهقون ، دراسة تربوية نفسية من وجهة النظر
الاسلامية ، سمير جميل أحمد الراضى ، مكة المكرمة ،
مطبعة رابطة العالم الاسلامى ، ١٤٠٣هـ .
- (١١٥) المرشد الطبى الحديث ، وضع جماعة من الاطباء ، ط٢ ،
بغداد ، مطبعة الميناء ، ١٩٨٤م .
- (١١٦) مرض ايدز فى ميزان القرآن والسنة ، محمد محمود أبو
العلا ، بحث مقدم للمؤتمر الاول للاعجاز العلمى فى
القرآن والسنة ، تحت اشراف الجامعة الاسلامية
العالمية باسلام اباد ورابطة العالم الاسلامى بمكة ،
اسلام اباد ، ١٩٨٧م .
- (١١٧) مسند الامام أحمد ، أبى عبد الله أحمد بن محمد بن
حنبل الشيبانى المروزى ، وبهامشه كتاب منتخب كنز
العمال فى سنن الاقوال والافعال للشيخ علاء الدين بن
على بن حسام الدين ، الشهير بالمتقى الهندى ، مصر ،
المطبعة الميمنية ، ١٣١٣هـ .
- (١١٨) مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية تحت أضواء الشريعة
الاسلامية ، عبد الرحمن واصل ، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة
وهبة ، ١٤٠٤هـ .
- (١١٩) مع الطب فى القرآن ، د. عبد الحميد دياب ، د. أحمد
قرقوز ، ط٢ ، دمشق ، مؤسسة علوم القرآن ، ١٤٠٢هـ .
- (١٢٠) معالم فى الطريق ، سيد قطب ، ط٣ ، الاتحاد الاسلامى
العالمى للمنظمات الطلابية ، ١٤٠٣هـ .
- (١٢١) معجم فقه السلف ، محمد المنتصر الكتانى ، مكة
المكرمة ، جامعة أم القرى ، المركز العالمى للتعليم
الاسلامى ، ١٤٠٥هـ .

- (١٢٢) المغنى ، ويلييه الشرح الكبير ، للامامين موفق الدين ابن قدامة ، وشمس الدين ابن قدامة المقدسى ، طبعة جديدة بالافست ، بيروت ، دار الكتاب العربى ، ١٣٩٢هـ .
- (١٢٣) مواقف الداعية التعبيرية ، عبد الله ناصح علوان ، القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٤٠٥هـ .
- (١٢٤) الموجز فى علم التغذية وتغذية المرضى ، د. محمد رشاد عامر ، ط٢ ، الكويت ، دار القلم ، ١٣٩٧هـ .
- (١٢٥) منار السبيل فى شرح الدليل ، ابراهيم بن محمد سالم ضويان ، دمشق ، دار الحكمة ، بدون تاريخ .
- (١٢٦) مناهج التربية الصحية ، د. محمود بستان ، الكويت ، دار القلم ، ١٤٠١هـ .
- (١٢٧) من أجل البقاء احياء ، دراسات فى شؤون البيئة العالمية ، محررو مجلة الايكولوجيست البريطانية ، ترجمة المهندس د. سعيد الدين خرفان ، دمشق ، طلاس للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨م .
- (١٢٨) المنجد فى اللغة العربية والاعلام ، لويس معلوف اليسوعى ، ط٢٥ ، بيروت ، دار الشروق ، بدون تاريخ .
- (١٢٩) منهج التربية الاسلامية ، محمد قطب ، ط٢ ، بيروت ، القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٨١م .
- (١٣٠) منهج القرآن فى التربية ، محمد شديد ، بيروت ، مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ .

- (١٣١) المنهج المدرسى ، أسسه وتطبيقاته التربوية ، د .
محمد صلاح الدين على مجاور ، د . فتحى عبد المقصود
الديب ، ط٦ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ،
١٤٠٤هـ .
- (١٣٢) نظرات اسلامية فى الصحة ، د . مدحت صابر الشافعى ،
مكة المكرمة ، نادى مكة الثقافى الادبى ، ١٤٠٥هـ .
- (١٣٣) نظرات فى التربية الاسلامية ، عز الدين التميمى ، بدر
اسماعيل سمران ، عمان ، دار البشير للنشر والتوزيع
١٤٠٥هـ .
- (١٣٤) الوجيز فى الطب الاسلامى ، د . هشام ابراهيم الخطيب ،
عمان ، دار الأرقم ، ١٤٠٥هـ .
- (١٣٥) الوقاية الصحية ، د . محمد شرى ، بيروت ، دار الفكر
اللبنانى ، ١٩٨٤م .
- (١٣٦) ولاتقربوا الزنى ، محمد عبد العزيز الهلاوى ، القاهرة
مكتبة القرآن ، بدون تاريخ .
- (١٣٧) ولدى فى حالة الصحة والمرض ، د . أمين رويحه ، بيروت
دار القلم ، ١٣٩٤هـ .